VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...

Health & Fitness

Haziran 2018

6 YAŞLANMA KARŞITI ÖNERİ

GÜNEŞTEN KORUNMA
Sağlıklı bronzlaşmak için öneriler

JESSICA MAY
Brezilyalı güzel hakkında bilinmeyenler

FITNESS • SAĞLIK • BESLENME • MODA • GÜZELLİK • SEYAHAT

ALERJİ MEVSİMİ KAPIDA
Neler yapmanız gerekiyor?

GLUTENSİZ BESLENME
Son yılların diyet trendi

BİKİNİ SEZONU
Yoga ile vücudunuzu yaza hazırlayın

+ AŞK BESLENMESİ
Romantizmi yakalama şansınızı arttırın

AYRICA: AKTİF TATİL / MODA / OTOMOBİL

Health&Fitness Fiyat: 10 TL
ISSN 2149-8210 2018/06
9 772149 821006



Enerjinizi geri kazanma zamanı geldi



Yaz mevsimine girdiğimize göre, kış aylarında kaybettiğiniz enerjinizi geri kazanmanın vakti geldi. Fiziksel ya da psikolojik olarak kendinizi yorgun ve güçsüz hissediyor olabilirsiniz. Aslında bu durum çok normal. Günlük hayatınızın içinde var olan koşuşturma, iş stresi, duygusal değişimler gibi sizi bu duruma sürükleyebilecek birçok etken bulunuyor. Bunların hayatınızı olumsuz etkilememesi ve enerjinizden çalmaması için yapmanız gerekenler aslında çok basit. Bu ay dergimizde sizin için hazırladığımız, beslenme biyokimyageri Dr. Weaver'ın verdiği tavsiyeleri dikkate alıp, yaşamınıza enerji katabilirsiniz.

Enerjinizi yükseltmeye çalışırken yaşadığınız duygusal kriz anında nasıl beslendiğiniz de kendinizi iyi hissetmeniz konusunda oldukça önemli. Stresli, mutsuz veya yorgun olduğunuzda, yeterli mutluluk hormonu salgılamazsınız. Bu hormon; egzersiz, açık hava, güneş ışığı, sakin ve stressiz yaşam ile üretilebildiği gibi yemek yiyerek de salgılanabilir. Bazı durumlarda yemek yemek insanlara mutluluk verir. Bu yüzden duygusal kriz anında beslenme rehberimizi inceleyebilir ve içinde bulunduğunuz durumu kolay atlatmak adına küçük değişiklikler yapabilirsiniz.

Havaların ısınmasıyla beraber bizi etkileyebilecek bir diğer olumsuzluk ise mevsimsel alerjiler. Saman nezlesi veya bahar nezlesi olarak da bilinen mevsimsel alerjik nezlenin en fazla görüldüğü zamanlardayız ve bu sorunun en büyük etkeni çoğu zaman polenler oluyor. Sabah saatleri polenlerin havada en fazla bulunduğu saatlerdir. Bu zaman aralığında olabildiğince az dışarıda bulunarak, dışarıya çıkıldığında gözlük, şapka veya maske kullanarak ya da bitkilerinizi evin içerisinden çıkararak biraz da olsa bu durumun önüne geçebilirsiniz.

İyi okumalar...

Onur Özbek


@HandFdergi


healthandfitness_dergi


healthandfitness Türkiye

Health & Fitness

ISSN: 2149-8210

ADAM MEDYA DİJİTAL YAYINCILIK VE TİC LTD ŞTİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ (SORUMLU)
DOĞAN KABAK
dogan@healthandfitnessdergi.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
ONUR ÖZBEK
onur@healthandfitnessdergi.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
SERAY YAZICIOĞLU
seray@healthandfitnessdergi.com

EDİTÖR
ÇAĞLA KÜÇÜK
cagla@healthandfitnessdergi.com

HABER EDİTÖRÜ
ÖZCAN ÖZKAYA
ozcan@healthandfitnessdergi.com

MODA EDİTÖRÜ
CAN ALAOSMAN
can@healthandfitnessdergi.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
DİNÇER BALIKÇIOĞLU
dincer@healthandfitnessdergi.com

PSİKOLOJİ EDİTÖRÜ
BESTE UÇAK
beste@healthandfitnessdergi.com

FOTOĞRAF EDİTÖRLERİ
EMİRHAN KARAMUK
emirhan@healthandfitnessdergi.com
GÖKHAN BULUT
gokhan@healthandfitnessdergi.com

GÖRSEL YÖNETMEN
ERKAN ALTINDAĞ
erkan@healthandfitnessdergi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
TUĞÇE SARIGÜL
tugce@healthandfitnessdergi.com

KATKIDA BULUNANLAR
SİMİN BIÇAKÇIOĞLU, HAKAN ÖZDEMİR

BASKI
ÖMÜR MATBAACILIK A.Ş.
Yakuplu Mah. Birlik Cad. No:20/1
34524 Beylikdüzü / İstanbul
+90 212 422 76 00

DAĞITIM
DÜNYA SÜPER VEB. OFSET A.Ş

YAYININ TÜRÜ
YAYGIN, SÜRELİ, AYDA BİR YAYINLANIR

ADAM
M E D Y A
Adam Medya Dijital Yayıncılık ve Tic. Ltd. Şti.
Cumhuriyet Mah. Parlak Çıkmazı Sok. No:9 Daire:3
Sarıyer/İstanbul
+90 212 230 70 19

www.healthandfitnessdergi.com

İçindekiler Haziran 2018

VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...
Health & Fitness
Haziran 2018

6 YAŞLANMA KARŞITI ÖNERİ

80 GÜNEŞTEN KORUNMA
Sağlıklı bronzlaşmak için öneriler

78 JESSICA MAY
Brezilyalı güzel hakkında bilinmeyenler

46 ALERJİ MEVSİMİ KAPIDA
Neler yapmanız gerekiyor?

GLUTENSİZ BESLENME
Son yılların diyet trendi

BİKİNİ SEZONU
Yoga ile vücudunuzu yaza hazırlayın

45 + AŞK BESLENMESİ
Romantizmi yakalama şansınızı arttırın

AYRICA: AKTİF TATİL / MODA / OTOMOBİL

ISSN 2149-8210

34 Bahar detoksu ile 5 adımda yenilenin.





28 Fit olmanın yeni yolu; Tenis.



64 Ağız ve diş sağlığını korumak için nasıl beslenmelisiniz?

ISINMA

Yeni ürünler ve haberler

ŞEHİR TRENDLERİ



Sürüngen derileri, leopar desenleri ve Afrika'ya özgü hayvan derilerinden ilham alınan Koton 2018 İlkbahar-Yaz Kadın Koleksiyonu, 2018'in trendi safari teması toprak ve baharat tonlarıyla İlkbahar-Yaz koleksiyonuna yansıtılıyor. Renk, desen, model ve baskı çeşitlerinin günümüz trendleriyle uyarlandığı tasarımlar ile modernize stiller oluşturulan koleksiyonda gömlek ve pantolondan oluşan takımlarda kullanılan etnik desenler ise toprak tonlarındaki modern baton şeritler ile ön plana çıkıyor.

OKYANUSUN GÜCÜ SAÇLARINIZDA

Schwarzkopf Beology'nin yenilikçi formülü okyanus özü ve antioksidan algler ile derin denizlerden gelen 2 güçlü içeriği birleştirdi. Baltık denizinin derinliklerinden gelen anti oksidan algler ve California Körfezi'nden sürdürülebilir yöntemlerle elde edilen okyanus özleri ile saç ve saç derisi için derinlemesine bakım, nemlendirme sağlıyor.



YAZ IŞILTISI

Guess saatleri, yaz mevsiminin habercisi olan pastel tonlarını ve ışıltıyı bileklere taşıyor. Sezonun yükselen yıldızı soft renkler silikon kayışlarda ön plana çıkarken, güneşin ışıltılarından ilham alan renkli taşlarla süslenmiş kasa ve kadranlar Guess saatlerinin çarpıcı şıklığını vurguluyor.



PENTİ'DEN ÖZGÜR VE GİZLİ CENNET

Akdeniz'in saklı cenneti olarak adlandırılan Formentera Ada'sının özgür ve dingin ruhunu tasarımlarına yansıtan Penti, 2018 Yaz koleksiyonunda sınırlı sayıda üretilen Formentera koleksiyonunu Ege ve Akdeniz sahillerine taşıyor. Özellikli ve dokulu kumaşların bikini ve mayolarla buluştuğu Formentera plaj koleksiyonu, tıpkı kendisi gibi sakin ve dingin bir ruhu yansıtıyor. Koleksiyonda yer alan bikini ve mayolar Penti Karıştır&Yakıştır konseptinde de kendine yer bulurken; hasır çantalar, tulumlar, bol pantolon ve elbiselerle kombinlenebiliyor.



YENİ

FELLAS®

Kuruyemişten Gelen PROTEIN



%100 DOĞAL

GLUTENSİZ ŞEKER İLAVESİZ KATKISIZ KORUYUCUSUZ VEGAN

fellasfoods.com.tr

ISINMA

Yeni ürünler ve haberler



SEYAHAT BOYU GÜZELLİK

Sephora, çok sevilen seyahat boyu güzellik ürünleriyle kozmetik tutkunlarının hayatını kolaylaştırıyor. Hem günlük çantalarda hem de seyahat çantalarında kolayca taşınabilen ürünler sizlere her zaman bakımlı olma fırsatı sunarken, çok sevilen seyahat boyu güzellik ürünleri ile tatilinizde bavulunuzun hafiflemesini ve birbirinden pratik ürünlerden oluşmasını sağlıyor.

SÜRPRİZ KARIŞIM

Türkiye'de ilk kez Tadım tarafından piyasaya sunulan Funtastik, paket içeriğinde bulunan kuruyemiş, kuru meyve ve içi çikolata dolgulu drajelerle; tatlı, tuzlu ve ekşi tüm tatları tek pakette bir araya getiriyor. Funtastik paketinde bulunan kavrulmuş fındık, kavrulmuş kaju, kavrulmuş yer fıstığı gibi kuruyemişlerin yanında, vazgeçilmez tadıyla cranberry ve içi çikolata dolgulu drajeler damaklarda sürpriz tatlar bırakıyor.



BAKIM BOMBASI





KIKO Milano, dudak peelingi ve balsamı ile dudakları yaza hazırlıyor. Pürüzsüz ve yumuşacık dudaklara sahip olmak için hazırlanmış ruj şeklindeki peelingi uygulayıp ölü deriden arındırın, ardından balsam ile nemlendirdiğiniz kusursuz dudaklar ile yaza hazır olun.

SOKAK STİLİNE YENİ YORUM



New Balance, örgü materyalleri ve ultra rahat EVA orta taban ile hazırlanan bantlı 247 modeli ile yaz sokak stiline yepyeni bir alternatif sunuyor. New Balance 247, sofistike görünümüyle günün her anında rahat kullanım imkanı sunarken, kumaş detaylarıyla sade aynı zamanda şık görünmek isteyenlere özel olarak stilinizi yansıtan haki yeşil, gri, pembe ve siyah renkli seçenekleri ile yazın pırıltısını her an adımda yanınıza hissetmenizi sağlıyor.

ANINDA FERAHLIK

Rexona Stay Fresh Antiperspirant Deodorant, her adımda ter ve vücut kokusuna karşı 48 saate kadar koruma sunuyor. Cilt yüzeyine yerleşen mikrokapsüller, vücut ısısı ile aktif hale gelerek ferah bir koku açığa çıkarıyor. Canlandırıcı, ferah bir koku ve ihtiyaç duyulan her adımda koruma sunan MotionSenseTM teknolojisi ile en yoğun hareketler sonrasında bile güvende hissettiriyor.





Doğayla Randevunuz

100% doğal





SUSAM YAĞI

İçeriğindeki Omega 6 ve Omega 9 yağ asitleri, kalp–damar, endokrin, sinir sistemine iyi gelir, kan şekerini dengeler. B grup vitaminleri açısından zengin olan, saç ve tırnakların kalitesini arttıran bu yağ masaj için de oldukça sık kullanılır. İyi bir kalsium deposudur. Kemik erimesini önler. Güçlü antioksidan etkiye sahip olduğu için bağışıklık sistemini güçlendirir.

KETEN TOHUMU YAĞI

Omega asitlerinin yanı sıra A, E, B grup vitaminlerini de içerir. Göz sağlığı açısından faydalıdır. Kalp-damar sorunlarını çözmede yardımcı ve tansiyonu düşürme özelliğine sahiptir. İltihap önleyici etkisi nedeniyle eklem ağrılarını ve ödemi azaltır. Mide-bağırsak enfeksiyonlarını önler. Kabızlığı gidermeye yardımcıdır. Bayanlarda üreme fonksiyonunu güclendirir, adeti düzenler, meme kanserini önler.





HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

Saç ve cilt için en iyi doğal nemlendiricilerdendir. Vücut için önemli mineraller içerdiğinden eşsiz bir besindir. Antibakteriyel ve iltihap önleyici etkiye sahip olduğundan dolayı akciğer enfeksiyonlarına, mide-bağırsak hastalıklarına iyi gelir. Karaciğer yağlanmasını ve safrada taş oluşumunu önler. Yüksek düzeyde Kalsiyum ve Fosfor'a sahip olduğundan kemik erimesini önler. Diş dokusu ve minesine iyi gelir. Antioksidan etkiye sahiptir.

ÇÖREK OTU YAĞI

Değerli mineraller içeren çörek otu yağı antioksidan etkiye sahiptir. Bağışıklık ve sindirim sistemini güçlendirir. Gastrit ve reflüye iyi gelir. Karaciğeri hastalıklardan korur. Kanda kolestrolü azaltarak damar tıkanıklığını giderir. Bronşit ve sinuzitlere iyi bir çözümdür. Saç dökülmesini azaltır. Egzema ve kaşıntının giderilmesinde etkilidir. Uzun süre düzenli kullanımı kanseri önler.

0216 377 56 53
info@pressy.com.tr
pressyoils

www.pressy.com.tr

FITNESS

FITNESS HABERLERİ ✻ İPUÇLARI ✻ UZMAN TAVSİYELERİ



HIZLI SONUÇLAR

Günümüzde birçok kişi bazı günler aralıklı oruç veya 5:2 beslenme gibi teknikler uyguluyor. Bu şekilde beslenmek yalnızca kilo kontrolü sağlamakla kalmayıp aynı zamanda dayanıklılığınızı da arttırıyor olabilir. FASEB dergisinde yayınlanan ve fareler üzerinde yapılan araştırma bu düşünceyi güçlendiriyor. Bunun nedeni, antrenman sırasında vücudun karbonhidrat yerine yağı ve ketonları enerjiye dönüştürmesi. Aralıklı oruçta fareler kontrol grubuna oranla daha uzun süre koşabilmiş. Bilim insanlarına göre vücut, besinin az olduğu durumlarda oluşan baskıyla vücudun enerji tüketimini daha iyi optimize ediyor. Yarın aç kalmaya ne dersiniz?



H&F editörü Sarah Ivory, en yeni antrenman haberlerini ve araştırmalarını anlatıyor.

FITNESS UZMANI

MEDİTATİF HAREKETLER

Farkındalık konusu günümüzde bir trend halini aldı. Meditatif egzersizlerde temel nokta, anda kalmak ve anda kalmanın, depresyondan acıya kadar birçok sorunun üstesinden geldiği söyleniyor. Yemeğinizi farkındalıkla yiyebilir, farkındalıkla çalışabilir ve hatta artık farkındalıkla antrenman yapabilirsiniz. Ve bu, fazladan kilolarınızdan kurtulmada kilit bir rol oynayabilir. American Journal of Health Behavior'ın yaptığı araştırmaya göre, yüksek farkındalık seviyesine sahip kişilerin kan şekerleri daha düşük oluyor ki bu da kilo kontrolü için önemli. Bütün mesele, antrenmanınıza odaklanmak ve bu durum TV'yi veya müziği kapatmak. Bilim insanları böylece antrenmandan daha iyi bir tatmin sağlandığı, antrenmanın daha verimli ve kontrollü geçtiğini söylüyor. Bunu yapmakta zorlanıyor musunuz? Aşağıdaki metotları uygulayın.

- **Motivasyonla hareket edin:** Zamana karşı antrenman yapıyor veya belirli kas gruplarına odaklanıyor olabilirsiniz. Kendinize bir hedef koymak, odaklanmanızı arttıracaktır.

> **'Yüksek farkındalık düzeyine sahip olanların yüksek kan şekerine sahip olma olasılığı daha düşüktür.'**

- **Hızı düşürün:** Egzersizlerin her zaman hızlı olmaması gerektiğini hatırlayın. Yavaşlayarak duruşunuza odaklanabilir ve doğru kasların çalıştığından emin olursunuz. Yavaşlamak, stresi azaltmak ve hareketin verimini arttırmak için doğru bir yoldur.
- **Nefesinize odaklanın:** Nefes alma düzeninizi ayarlayın. Hangi aktiviteyi yaparsanız yapın nefes düzeninizle birlikte ritim tutturmak çok yararlı olabilir.



Sörf, harika bir tüm vücut antrenmanıdır ve dengenizi geliştirmeniz için harika bir yoldur.

SÖRF TAHTANIZI HAZIRLAYIN!

Sörf sizin için yeni bir şeyse Surf Travel: The Complete Guide adlı kitaptaki birkaç tavsiye işinize yarayacaktır. Bu kitapta diğer yandan sörf için harika rotalar sunuluyor.

Cape Town, Güney Afrika

Burada Surf Life dersler, turlar ve kiralama hizmetleri sunuyor. Muizenberg'teki Surfer's Corner'da kiralık daireler mevcut. Mossel Bay'deyse Waves School of Surfing'te kamp alanı bulunuyor. Eylül ve Kasım ayları seyahat için uygun.

Lombok, Endonezya

Bangko'daki Desert Point'te hostel tarzı kalınabilecek yerler bulunuyor. Kuta'da ve çevresinde de konaklayacak birçok yer mevcut. Gitmek için en iyi zaman Mayıs'tan Eylül'e kadar. Bu dönemde güneydoğu ticaret rüzgârlarını yakalamak mümkün.



TREND: DISCO SINIFLARI

Müzikten ilham alınan antrenmanlardan hoşlanıyor musunuz? O halde gününüzü eğlenceli geçirmek için bu antrenmanlar sizin için uygun.

SILENT-DISCO BOOTCAMP (gosweat.com)

Kulaklıklarınızı takın, antrenörün yönlendirmeleriyle ve enerjik çalma listesiyle birlikte kocaman bir parkın ortasında kendi dünyanızda antrenman yapın.

DISCO BARRE

Bale ve pilates egzersizlerinin birleştirildiği barre'a disco müzikleri ekleniyor ve sınıflardaki egzersizler çok daha enerjik bir hal alıyor.

DISCO YOGA

Disco müzik ve yoga akışı kulağa çok uyumlu gelmeyebilir ama bu antrenmanda pozlar ve egzersizler biraz daha özgür. Parti havasının tadını çıkarın ve sonrasında arındırıcı bir detoks içeceğiyle vücudunuzu rahatlatabilirsiniz.





Sağlıklı kilo kontrolünde bitkilerin gücünden faydalanın

Kilo vermede zorlanıyorsanız, mide -bağırsak promlemleri yaşıyorsanız, daha sık hastalanıyorsanız, yorgun hissediyorsanız, sürekli tekrarlayan enfeksiyonlarınız varsa aslında detoks yapmak yani arınmak ve temizlenmek size iyi gelecek. Hayat kalitenizi arttıracaktır.

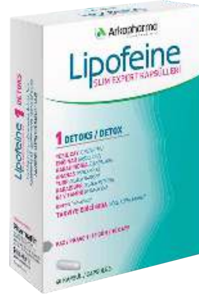
LIPOFEINE Slim Expert detoks ve kilo vermeye yardımcı olmak üzere fitoterapi alanında Avrupa'da lider Fransız firması Arkopharma labaratuarları tarafından geliştirlmiş inovatif bir üründür.

İçeriğinde bulunan 10 günlük Detoks, 10 günlük yağ takımını artırma ve 10 günlük yağların depolanmasını engelleme olmak üzere 30 günlük programdan oluşmaktadır.

LIPOFEINE Slim EXPERT
Detox, Burner, Block olmak üzere birbirini izleyen 10'ar günlük 3 kürden oluşmaktadır. Toplam 30 günlük kür sonunda toksinlerden arınmaya, kilo vermeye ve daha zinde hissetmemize yardımcı olur.

Programın ihtiyaca göre istenilen periyotta tekrarlanması önerilir.

Beraberinde yapılacak egzersiz ve diyete dikkat etmek alınan sonucu olumlu yönde etkileyecektir.



LIPOFEINE Slim Expert DETOX 40 Kapsül

LIPOFEINE Slim Expert Detoks bu anlamda geliştirilmiş özel formülüyle toksinlerden arınmanıza ve sağlıklı kilo vermenize yardımcı olur. İçersinde yer alan yeşil çay, karahindibağ, siyah turp ve ananas güçlü diüretik özelliktedir. Vücuttan ödem ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Yeşil çayın içersinde bulunan kafein bileşikleri idrar artırıcı etkisi ile vücuttan ödemin atılmasına yardımcı olur. İçeriğindeki siyah turp güçlü antioksidan özelliktedir. Aynı zamanda ödem giderici ve sindirimi düzenleyici özelliği bulunmaktadır. Karaciğer sağlığını destekler. Özellikle C vitamini açısından zengindir. Enginar, karaciğeri toksinlerden arındırır. Lifli yapısı sayesinde bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olarak vücudumuzu toksinlerden arındırır. Kara biber, metabolizmayı hızlandırmaya ve vücudumuzu toksinlerden arındırmaya yardımcı olur. Mide sekresyonunu arttırark sindirime yardımcı olur. Vitamin B6 güçlü anti oksidan özelliktedir. Toksinlerden arındırır. Kullanımı: Sabah-akşam 2'şer kapsül olmak üzere 10 gün süreyle kullanılması önerilir.



LIPOFEINE Slim Expert BURN 20 KAPSÜL

İçeriğindeki mate guarana ve karabiberin sinerjik etkisiyle metabolizmayı hızlandırmaya, vücudumuzda depolanmış yağların parçalanarak atılmasına ve kilo vermemize yardımcı olur. Aynı zamanda tok tutucu özelliği de bulunmaktadır.

Guarana ve mate bitkileri içersinde yer alan kafein maddesi nedeniyle aynı zamanda kilo verirken zihinsel ve fiziksel performansımızı destekler. Enerji verici (analeptik) özelliği bulunmaktadır. Kilo verme sırasında oluşan yorgunluk problemini gidermeye yardımcı olur. Kullanımı: Sabah-akşam 1'er kapsül olmak üzere 10 gün süreyle kullanılması önerilir.



LIPOFEINE Slim Expert BLOCK 45 KAPSÜL

İçeriğinde bulunan Gimneya bitkisi ve krom pikolinat kan şekerini dengelemeye yardımcı olur. Tatlı ihtiyacını azaltır. Keçiboynuzu bitkisi bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur. Ghrelin (açlık uyarıcı hormon) seviyelerini düşürerek iştahı baskılamaya yardıcı olur. Karabiber metabolizmayı hızlandırır. Yağların parçalanarak vücuttan atılmasına yardımcı olur. B3, B6, B12 vitaminleri enerji verir . Kullanımı: Sabah-akşam 2'şer kapsül 10 gün süreyle kullanımı önerilir.

GÜÇLÜ BİR CORE

Bu hızlı ve şekillendirici egzersizle, karın bölgenizi yaz tatili için hazır hale getirebilirsiniz.

TEKRAR
Egzersizi her yöne 10 kez, üç set olarak tekrarlayın.

KARIN
Verim alabilmek adına karın kaslarınızı kontrollü şekilde işe dahil edin.

B

BACAKLAR
Egzersiz boyunca bacaklarınızı düz tutun.

AYAKLAR
Egzersizi zorlaştırmak için egzersiz boyunca ayaklarınızı yere değdirmeyin.

STARFISH CRUNCH

Vücudun bükülerek yapıldığı bu egzersiz obliklerinizi (vücudun yan tarafından aşağı uzanan kaslar), alt karın bölgenizi ve six-pack kaslarınızı çalıştırıyor. Bu egzersiz aynı zamanda bacak ve hip flexor kaslarını da harekete geçiriyor.


A

NASIL YAPILIR?

- Kollarınız başınızın her iki yanından yukarı, geniş şekilde uzatılmış olarak yere sırtüstü uzanın. Bacaklarınızı da geniş bir pozisyonda açın. Böylece vücudunuz yerde bir X şekli almalı.
- Core bölgenizi sıkın ve bacaklarınızı yerden kaldırın. Sonrasında üst vücudunuzu da yükseltin (A).
- Sağ bacağınızı kaldırın ve sol kolunuzu vücudunuzun üzerinden alarak sağ ayağınıza dokunmaya çalışın (B).
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün ve egzersizi diğer yöne, sağ elinizi sol ayağınıza dokunmaya çalışarak gerçekleştirin.

frappuccino®
blended beverage

MATCHA CREAM



ÖĞÜTÜLMÜŞ %100 YEŞİL ÇAYIN, SÜT, BUZ, KREMA VE VANİLYA AROMASIYLA ORTAYA ÇIKAN EŞSİZ LEZZETİ.

“Ağırlık çalışırsam erkeğe benzeyen bir kadın olurum”

Fitness eğitmeni **Ayşegül Demirsoy** bu ay ağırlık çalışmanın faydalarını anlatıyor.





Bir çok kadın fitness yapıp, ağırlık çalışırsam erkeğe benzeyen bir vücudum olur korkusu yaşıyor. Bu yüzden kadınlar ellerine dumbell almak istemiyorlar. Hatta hocam kollarım yağlı ya bu şekilde ağrlık çalışırsam kollarım daha da kalınlaşır gibi soruları var. Aslında bu durum sandığınız gibi değil. Biz kadınlar ne kadar ağırlık antrenmanı yaparsak yapalım kadınlık hormonumuz olan östrojen bizi kadın tutabilmek adına vardır. Hatlarımızı yuvarlayan, bizi anne yapan, kadın olmamızı sağlayan bu harika hormon sayesinde biz sadece fitness yaparak bir erkeğe asla benzeyemeyiz. Yani DNA'mız, bir erkek kadar testesteron (erkeklik hormonu) salgılayamayan vücudumuz ve östrojen sebebi ile aşırı kaslanmak ve erkeksi hatlara sahip olmak inanın bir kadın için neredeyse imkansızdır. Tabi siz anabolik maddeler yani hormonlar kullanıp vücudunuzdaki hormon dengesini bozmazsanız. İşte o zaman bir erkeğe benzeme olasılığınız artar.

Fitness yaparak yani ağırlık çalışarak erkeğe benzeyemezsiniz ama sıkı ve fit olabilirsiniz. ***Hadi şimdi ağırlık egzersizinin bize ne gibi faydaları var bir göz atalım;***

- Bence en önemli maddelerden biri çağın hastalığı, depresyona girme riskini azaltmasıdır. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin yani mutluluk hormonu bunu sağlar.
- Kilonuzdan çok daha zayıf görünürsünüz. Ağırlık egzersizi yapan 55 kg bir insan ile yapmayan arasındaki görüntü farkı şaşırtıcı derecededir.
- Yaşlanma süreciniz adeta yavaşlar.
- Metobolizma hızınızı artar.
- Kas kitleniz arttıkça vücudunuzun yağ yakım hızı artar. Çünkü kas enerji olarak yağdan çok daha fazlasını harcar. Yani kas kitlesi fazla olan kişi yediklerinide çok daha hızlı yakacak, daha hızlı kilo verecek ve kilo alması çok daha zor olacaktır.
- Yaşımız ilerledikçe derimiz yer çekimine direnmeyi bırakır. Fitness ile sarkmalarınız azalır.
- Osteoporoz (kemik erimesi) riskiniz azalır.
- Sıkı bir vücuda ve çekici hatlara sahip olursunuz.
- Kilo vermek hedefindeyseniz, ağırlık çalışmak sizi düşündüğünüzden daha çabuk sonuca oluşturacaktır.
- Ağırlık antrenmanı yaptığınızda büyüme hormonu ve testosteron salgılanmasını sağlar. Bu da daha aktif bir beden ve yine daha iyi yağ yakımı anlamına gelir.
- Kas kitleniz arttıkça vücudunuzun yağ yakım hızı artar. Çünkü kas enerji olarak yağdan çok daha fazlasını harcar. Yani kas kitlesi fazla olan kişi yediklerini de çok daha hızlı yakacaktır.
- İnsülin direncini yenmenizi konusunda size destek verir.
- Hem beden olarak hem hayata karşı olan duruşunuz değişir.
- Menopoz döneminde kemik kaybınız diğer kadınlara göre çok daha az olur ya da hiç olmaz.
- Dayanıklılığınız artar.
- Hastalıklara yakalanma riskini azalır.

Yani kadın ya da erkek olmanızın hiç bir önemi yoktur. Herkes ağırlık ve direnç antrenmanı mutlaka yapmalıdır. Ama ben özellikle kadınlara bundan asla korkmamalarını ve kaçmamalarını öneriyorum. Sonuçta ne kadar güçlü olduğumuzun artık biz de farkındayız.



1. BÖLÜM

Yazın AKIŞI

Bilim, yoga ile fazla kilolardan kurtulabileceğinizi söylüyor. Yoga gurusu Julie Montagu vücudunuzu yaza nasıl hazırlayabileceğinizi anlatıyor.

Kumsalda güzel bir vücutla boy göstermek için kendinize her gün yüksek yoğunluklu antrenmanlarla işkence yapmanıza gerek yok. American Journal of Managed Care'in yaptığı araştırma, hafif yoga antrenmanının da vücudunuzu şekillendirmek için yeterli olduğunu söylüyor.

Nedenini bilmek ister misiniz? Çünkü yoga stresi, yani vücudun daha fazla yağ depolamasına neden olan kortizol hormonunu azaltıyor. Aynı zamanda birçok lunge, squat ve press egzersizi barındırdığı için vücudu şekillendiriyor.

Londra'nın önde gelen yoga eğitmenlerinden Julie Montagu de aynı fikirde. "Yoga, yaz için vücudunuzu şekillendirmek adına harika bir yoldur. Kasların güçlenmesini de sağlar ve aynı zamanda eğlencelidir. Zihni ve vücudu uyarır. Yorucu spor salonu seanslarından sonrası için harika bir alternatiftir."

İngiltere prensesi Meghan Markle'ın da aralarında bulunduğu ünlü isimlerin yogayı sevmesi bir sürpriz değil ki kendisi düğününe hazırlanırken bolca yoga yaptı. "Meghan, vinyasa yoganın büyük bir hayranı olarak tanınıyor" diyor Montagu. "Kendisi pigeon ve wheel gibi popüler pozları başarıyla gerçekleştiriyor. Eminim rutininde önemli bir yer kaplıyor ve uzun zamandır yoga yapıyor. Bu tip pozlar ona düğünü için hazırlanmasında çok yardımcı olmuş olmalı."

Yanmayı hissedin

Bir seansta kaç kalori harcayabilirsiniz? Bir saatlik vinyasa akışında 200 kalori yakılabiliyor. Montagu, yoğunluğu arttırdıkça daha fazla kalori harcayabileceğinizi beliriyor. Harekete geçmek istemez misiniz? Montagu'yle bir araya geldik ve iki aylık bir yoga planı şekillendirdik. İşte karşınızda iki aylık planın ilk bölümü.

PLAN

PAZARTESİ	YOGA ANTRENMANI: Julie'nin planı
SALI	SPOR SALONU: 30 dakika ağırlık, 30 dakika kardiyo antrenmanı
ÇARŞAMBA	DİNLENME
PERŞEMBE	YOGA ANTRENMANI: Julie'nin planı
CUMA	SPOR SALONU: Sevdiğiniz bir grup antrenmanı sınıfına katılın.
CUMARTESİ	YOGA ANTRENMANI: Julie'nin planı
PAZAR	DİNLENME



ANTRENMAN KİTİ

Julie Montagu, her yoga antrenmanında bu ekipmanları yanında taşımaya özen gösteriyor.

Su şişesi
"Her zaman BPA-free su şişelerini tercih ederim. Bunun nedeni vücudun sıvı ihtiyacının özellikle yoga yaparken karşılanmasının çok önemli olması. Kullan-at şişeler, çevre için de büyük bir sorun."

Antrenman sonrası atıştırması
"Çantamda her zaman sağlıklı atıştırmalıklar vardır. Çiğ ve tuzsuz kuruyemişler ve kurutulmuş meyveler favorilerim arasındadır."

Mat temizleyici
"Yaptığım yoga türü en başından sonuna kadar terlememe neden oluyor. Bundan dolayı evde hazırladığım bir mat temizleyicim var. Bir şişe suya birkaç damla limon yağı esansı damlatıyorum ve spreyle kullanıyorum."

Nivea Q10 +C
"Cilt bakımının önemli olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle yanımda Nivea Q10 +C sıkılaştırıcı vücut losyonu taşıyorum. Antrenmandan sonra bu kremi kullanıyorum. Cildim enerji ve tazelik kazanıyor."

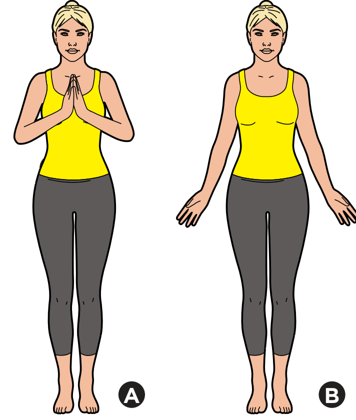


YOGA ANTRENMANINIZ

Bu seans, bütün vücudunuzu şekillendiren zorlayıcı sekiz bölümden oluşuyor. Antrenmanı bir kez tamamlayınca en iyi verim için başa dönün ve bir kez daha tekrarlayın.



1



TADASANA (DAĞ POZU)

Yararları: *Vücudun doğal duruşunu kazanmasını sağlar. Bacakları, dizleri ve bilekleri güçlendirir.*
Bu poza geçmek için ayak parmak uçlarınız birbirine değerken, topuklarınız hafifçe birbirinden ayrı olmalı. Kuyruk sokumunuzu yere doğru uzatırken sıkı kaslarınızın uzamasını hissedin. Kürek kemiklerinizi geriye doğru bastırarak avuç içlerinizi göğsünüzde birleştirin (A) ya da doğal bir duruşla ellerinizi yan tarafınızda tutun (B). Bir dakika bu pozda kalın ve rahatça nefes alın.

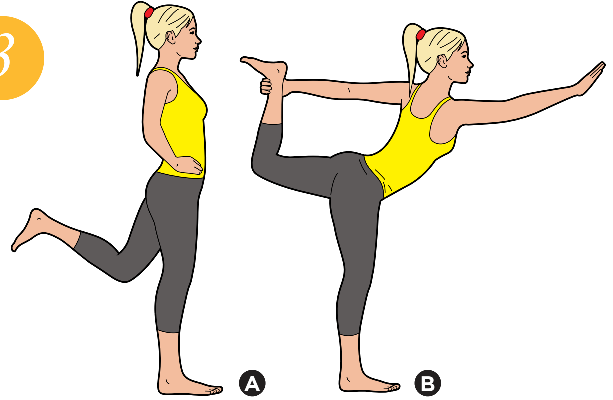
2



VRKSASANA (AĞAÇ POZU)

Yararları: *Genel dengeyi iyileştirir, bacakların stabilitesini ve gücünü arttırır. Tendonlar ve bağdokular da güçlenir.*
Tadasana'dan Vrksasana'ya geçiş yapın. Ağırlığınızın her iki bacağınıza eşit dağıldığından emin olun. Ardından ağrılığınızı sol ayağınıza verin. Sağ dizinizi bükün ve sağ ayağınızı sağ elinizle tutun. Ardından ayağınızı diğer bacağınızın içinde, dizinizin üzerinde bir noktaya yerleştirin. Ellerinizi kalçanıza koyun ve kuyruk sokumunuzun yere uzadığını hissedin. Ellerinizi göğüs hizanızda birleştirebilirsiniz (A). Bakışlarınızı karşıya sabitleyin ve bu pozda bir dakika kalın. Derin nefesler alıp verin. Ardından Tadasana'ya geçin, birkaç nefes sonrasında pozu diğer bacağınızla gerçekleştirin (B). Tadasana ile bitirin.

3



NATARAJASANA (DANSÇI POZU)

Yararları: *Omuzları, kalçayı ve göğsü esnetir. Core bölgesiyle birlikte kalça ve bilek kaslarını güçlendirir.*
Tadasana'dan vücut ağırlığınızı sağ ayağınızın üzerine verin ve sol topuğunuzu kalçanıza doğru kaldırın (A). İhtiyaç duyarsanız sol elinizle ayağınızı tutun. Sağ eliniz ileri doğru uzatılmış olmalı. Bu noktada bacağınızı geriye uzatabilir, kalçanızı yere paralel hale getirebilirsiniz. Sağ kolunuz da yere paralel olmalı. Bu pozda bir dakika bekleyin ve derin nefesler alıp verin (B). Tadasana'ya geçin, birkaç nefes dinlenin ve pozu diğer bacağınızla gerçekleştirin. Tadasana ile bitirin.



ARDHA CHANDRASANA (YARIM AY POZU)

Yararları: *Bu pozda kalmak alt vücudunuzu ve omurganızı esnetecektir.*

Sol bacağınızı geriye doğru alarak alçak lunge pozisyonu alın (A). Bu noktadan sonra core bölgenizi sıkarak sol elinizi kalçanızın soluna koyun. Sol bacağınızı düz hale getirerek sağ bacağınız üzerinde denge sağlayın. Sağ elinizle de yerden destek alın. Vücudunuzu döndürerek kalçanızın duvara paralel olmasını sağlayın. Sonrasında sol kolunuzu yukarı kaldırın (B). Bu pozda bir dakika durun ve derin nefesler alıp verin. Pozdan çıkışı, hareketleri ters sırayla yaparak gerçekleştirin. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra diğer tarafa doğru tekrarlayın.

4



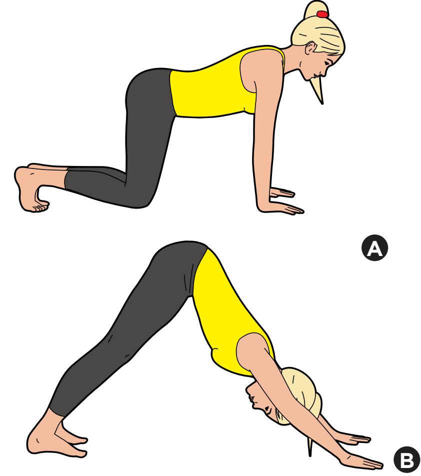
5



UTKATASANA (SANDALYE POZU)

Yararları: *Bu poz hip flexor, bacak ve sırt kaslarını güçlendirir. Göğüs ve sırt bölgesinin de çalışmasını sağlar.*
Tadasana'da başlayın ve her iki kolunuzu başınızın üzerine kaldırın (A). Her iki dizinizi bükün ve kalçanızı yere olabildiğince paralel hale getirin. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın ve dirsekleriniz kulaklarınızdayken kollarınızdaki esnemeyi hissedin. Ağırlığınızı topuklarınıza verin ve bakışlarınızı karşıya sabitleyin. Bu pozda bir dakika kalın (B) ve derin nefesler alıp verin. Tadasana'ya geçip pozu bir kez daha gerçekleştirin.

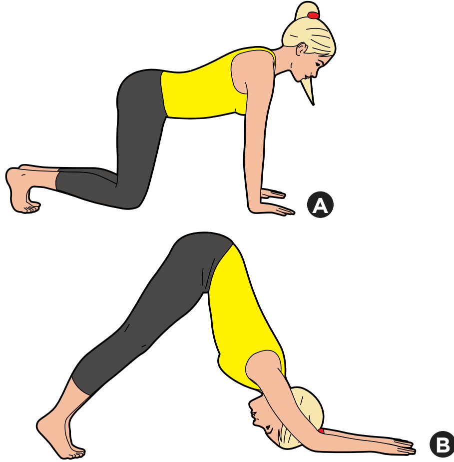
6



ADHO MUKHA SVASANA (AŞAĞI BAKAN KÖPEK POZU)

Yararları: *Bütün vücudu esnetir ve özellikle kollarla bacakların şekillenmesi için iyi bir yoldur.*
Dizleriniz ve elleriniz yerde, dizleriniz kalçanızın altında başlayın. Elleriniz omuzlarınızın biraz önünde olmalı. Parmaklarınızı açın, ayak parmaklarınızı yere geçirin (A) ve kalçanızı yukarı kaldırarak bacaklarınızın düzleşmesini sağlayın. Kollarınız da düz olmalı. Kalçanızı olabildiğince yukarı, topuklarınızı da olabildiğince aşağı bastırın ve boynunuzu rahat bırakın (B). Bu pozda bir dakika durun ve derin nefesler alıp verin. Sonrasında direkt olarak bir sonraki poza geçiş yapın.

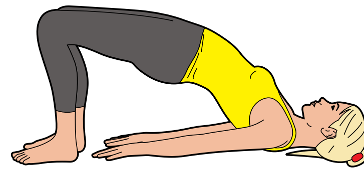
7



ARDHA PINCHA MAYURASANA (YUNUS POZU)

Yararları: *Bu harika poz omuzlarınızı ve core bölgenizi güçlendirecek.*
Aşağı bakan köpek pozundan dizleriniz ve elleriniz yerde pozisyon alın (A). Dirseklerinizi ve ön kollarınızı yere koyun. Kalçanızı yukarı kaldırarak bacaklarınızı düz hale getirin (B). Hamstring kaslarınızdaki gerilmeyi hissetmelisiniz. Bu pozda bir dakika beklerken kollarınızın da işe dahil olduğunu hissedin. Derin ve yavaş nefesler alıp verin. Bir dakikanın sonunda başlangıç pozisyonuna geri dönün.

8



SETU BANDHA SARVANGASANA (KÖPRÜ POZU)

Yararları: *Zihnin rahatlamasını, vücudunuzun enerjik olmasını sağlar ve seansı bitirmek için harika bir yoldur.*
Sırtüstü yere uzanın. Kollarınızı geriye, zemine doğru itin. Topuklarınızdan destek alarak kalçanızı yerden kaldırın ve ellerinizi vücudunuzun altında birleştirin. Bu pozda 30 saniye bekleyin, derin nefesler alın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. Köprü pozu kalçanızı şekillendirmek, bel ve üst bacak kaslarını çalıştırmak için iyi bir egzersizdir.

MİNERALLERİN
NEMLENDİRİCİ GÜCÜ



L'OCCITANE
EN PROVENCE

"Türkiye'nin en büyük E-Ticaret platformu için düğmeye bastık."

INTERSPORT Genel Müdürü Arda NAL ile markanın 2018 yılı hedefleri hakkında konuştuk.

INTERSPORT markasının hikayesinden bahseder misiniz?
44 ülkede, 5,600'den fazla mağazasıyla dünyanın en yaygın zincir spor perakandecisi INTERSPORT, dünyanın en çok tercih edilen spor markalarının başında geliyor. Uzun yıllar spor konusunda hizmet veren bir marka olarak, sporu tanıyan ve ihtiyaca göre hizmeti benimseyen statejimizi de 2006 yılında Türkiye'ye taşıdık. İlk mağazamızı Kanyon AVM'de açtık ve bugün geldiğimiz noktada 24 farklı lokasyonda hizmet veriyoruz. Son mağazamızı Nisan ayında Maltepe Piazza AVM'de açtık.

INTERSPORT global bir marka ve Türkiye'de de başarılı bir marka. 2018 Yılında Türkiye için hayata geçirmek istediğiniz projeleriniz var mı?
INTERSPORT dinamikleri takip eden bir marka. Bugüne kadar 8 şehirde 24 mağaza ile hizmet verdik ve vermeye de devam edeceğiz. 2018 yılındaki hayata geçireceğimiz en büyük projemiz E-Ticaret olacak. Türkiye'nin en büyük E-Ticaret platformu için düğmeye bastık. Türkiye'nin her yerindeki sporseverler artık en kolay ve en hızlı şekilde INTERSPORT'tan alışveriş yapıyor olacak.

Türkiye'de spor hakkındaki gelişmeleri nasıl yorumluyorsunuz?
Günümüz çağında teknolojinin de gelişmesi ve hayatımıza entegre olmasıyla birlikte daha kolay ve hızlı bilgiye ulaşabiliyoruz. Sağlıklı yaşam ve spor konusunda da teknoloji sayesinde çok fazla bilgi ediniyoruz. "Doğru spor nasıl yapılır?", "Doğru sporu yapabilmek adına hangi ekipmana ihtiyacımız var?" gibi sorular araştıran bir jenerasyon var artık. Örneğin; dağcılıkla ilgilenen bir sporcu, tırmanırken hangi ekipmandan nasıl fayda sağlayacağını araştırıyor ve en kaliteli ürünü tercih ediyor. Yani bilinç düzeyi yüksek bir tüketici. Tüketicinin bu denli bilinçli olması INTERSPORT'u farklılaştırıyor, çünkü biz çok uzun yıllardır farklı spor katerogilerinde en kaliteli ürünleri sporculara sunuyoruz.

Sizin de söylemiş olduğunuz gibi sağlıklı yaşam son zamanlarda oldukça popüler. Sattığınız ürünlerde farklı olan ve sağlıklı yaşam sürecine destek olabilecek ürünleriniz var mı?
INTERSPORT denilince, her türlü spor malzemesini tek çatı altında bulabileceğiniz bir adres geliyor akla. Çünkü uzmanlık alanımız yani bizim DNA'mız spor. Koşu ve Outdoor sporlarda bize ait olan iddialı markalarımız var. Örneğin, kayak için Alp Dağları'nın en zorlu şartları için ürettiğimiz markalarımız var. Kaliteyi daima ön planda tutuyoruz. Çünkü bizim için önemli olan, en doğru ekipmanla en iyi performansı alabilmektir. Kendi markalarımız dışında zaten dünyanın en kaliteli ve en ünlü markaları ile birlikte çalışıyoruz. İster profesyonel ister amatör, bir sporcu herhangi bir INTERSPORT mağazasına girdiğinde, aradığı kaliteyi tüm spor kategorilerinde bulabiliyor.

Önümüzdeki sezonda INTERSPORT mağazalarında neler görüyor olacağız?
Yaz mevsimi artık kendini göstermeye başladı, tatil planları yapılıyor. Ancak tatile çıkmadan önce kışın hantallığını üzerimizden atmak ve formumuzu korumak istiyoruz. Buradan yola çıkarak sporseverlerin doğru ekipmana en doğru zamanda ulaşabilmeleri adına, hardware ürünlerimizde fiyat stratejimizi yeniledik. "En kaliteli ürün en uygun fiyat politikası" ile mağazalarımızda hizmet veriyor olacağız. Pilates matlarından havuz gözlüklerine, kamp çadırlarından bisiklet aksesurlarına kadar tüm ürünlerde avantajlı fiyatlar sunuyor olacağız. Bunun yanı sıra plaj ürünleri ile ilgili bu sezon geniş bir ürün yelpazemiz olacak. Yani bu sezon hem su sporları hem diğer kategorilerdeki spor dalları ile ilgili en kaliteli ve en uygun fiyatlar INTERSPORT mağazalarında olacak.



“Yoga’nın iyileştirici gücüne ilk nefeste sevdalandım.”

Yılların deneyimi ve minnettarlığı ile yoluna devam eden Yoga Eğitmeni **Merih Kenet** yeni kitabı “GÜNEŞİNİ SEV” derken sizleri içinizdeki güneşi hatırlamaya ve onu parlatmaya davet ediyor.





Güzel yaşlanmak mümkün mü?
Yaşlılık sürecinde ruhumuz nasıl genç kalır?
Yoga ile genç kalmak bir hayal mi yoksa gerçek mi?
Uyku sorunlarımızla ilgili yogadan nasıl destek alabiliriz?
Yoga nefesleri yaparak depresyon ve kaygı önlenebilir mi?
Yoganın iyileştirme gücünden nasıl faydalanabiliriz?

Yoga, kendini dinleme ve hissetme sanatı

Sürekli değişen ve akan bir ırmak gibi yaşamda önce kendini keşfedip, kusursuzluk istemeden, bir önceki günden daha iyiye günaydın diyebilmek mümkün. Yoga duruşları ve nefes alma çalışmaları sayesinde bedenin ve zihninle bağ kurabiliyor, ruhunla buluşabiliyorsun. Öğretinin açtığı bu yolda, varoluşun içimize üflediği bize can veren nefes en büyük enstrüman.

Asana sadece vücut egzersizi değil. Asanalar (fiziksel hareketler) yumuşak hareketler; derin nefes alıp verme ve keskin konsantrasyonla uygulanır, aşırı zorlanma gereksizdir. Yogada rekabet yoktur. Herkes kendi sınırlarına saygı duyarak ilerler. Asanalar yoluyla iç organlar, kas ve sinir sistemleri işlevleri daha sağlıklı ve istikrarlı hale gelir. Asanalar bir meditasyondur. Çünkü hakkı verilerek yapılan her duruş, zihnimizin bedenle bütünlüğünü sağlar. Yoga yapmaktaki amacımız, hareket içerisindeki içimizi dinlemekten geçiyor.

Yarım asırlık yoga deneyimimde fark ettim ki yoga, bilmeyene yarattığı illüzyondan çok daha fazlası. Günümüzde bile hala bir çok kişi tarafından sadece sakinleştirici bir meditasyon aracı zannedilen "om demekten ibaret düşünülen" yoga, aslında beden, zihin ve ruha yönelik bütünleyici bir tedavi aracı.

Yoga yapmanız için herhangi bir beceri veya yeteneğe ihtiyacınız yok, baş üstü durmak, esnek, genç veya zayıf olmak zorunda değilsiniz. Önemli olan kendi bedeninizi fark etmek, bedeninizin farklılığına saygı duymak ve böylelikle sınırlarınızla karşılaştığınızda durmanız ve dinlemeniz gerekenlere kulak vermenizdir. Kişi yoga deneyimini hayatının bir parçası haline getirip kendi bedenine derin bir yolculuk yapmak isterse kendini daha tam, özgür, barışık, huzurlu ve mutlu hissedebilir. Mat üzerinde geçirdiğim her an, hayatıma bir ayna tutmuştur. Orada hissettiklerimin bana yansıttığı farkındalıkların değeri büyük. Mat bir sahne. Adeta kendimi tanıma, gerçek benliğime ulaşma yolunda her zaman bir ipucu. Eğitmene duyduğunuz güven seviyesi bile zamanla gelişiyor. Tutunma duygusu yüksek teslim olamayan ruhlar için gördüğüm, yoga ile her geçen gün hocalarına ve hayata da kendilerini bırakıp güvenmeyi seçmeleri. Herkes bedeninin ve anatomik yapısının farkını görüp kendini yeterli hissetmede bir adım atar. Yoga ile olan yolculuğumda zorlu bir çok hastalığın bile iyileşebildiğini de gördüm.

Yoga terapiye bütünsel yaklaşım

Akıldaki karışıklıklar, düzensiz nefes alıp verme, popüler kültürün dayattığı stres ile yetişmeye çalıştığımız hayatlarımızda yaşadığımız olumsuzluklar, fiziki katmanın içine doğru yavaş yavaş sızar. Böylelikle bu psikosomatik rahatsızlıkların tedavisinde, en hızlı sonucu almak üzere bütün bu katmanlar üzerinde çalışmak yoga terapinin hedefidir. Hastalıkları önlemede, nüksleri azaltmada ve tedavi süresince modern tıbbın yanında yer almakta olan yoga bilgisi sadece geçici rahatlama sağlanan fiziksel kılıfla ilgilenmekten ibaret olmayıp, varlığı meydana getiren farklı kılıfların üzerinde de çalışan teknikleri içine alır.

Yoga terapinin önemini sizlere Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun açıklaması ile başlamak isterim.

SAĞLIK: Hastalık olmaması hali değildir, sağlık fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ruhsal seviyede iyi olma halidir.

Son yıllarda günümüz insanının stres seviyesinin yükselmesine bağlı olarak ruhsal, fiziksel hastalıkların arttığı bir gerçek, yoganın iyileştirici gücüne ilginin de her geçen gün arttığını düşünmekteyim.

Yaşanan rahatsızlıklar aslında bedenlerimizle olan kopuk ilişkilerimizden kaynaklanmakta. Yoga derslerimizde her zaman''Bedenini dinle ve gerekeni yap" mesajını veriyoruz.

Özellikle, bel düzleşmesi / boyun ve bel fıtığı bulunanlar, skolyoz yada başka sebeplerle bel ve sırt ağrısı yaşayanlar, fibromiyalji ve miyofasyal ağrı sendromu bulunanlar, daha önce yoga veya başka bir disiplinde sakatlık geçirenler, otonom süreç dengesizlikleri yaşayanlar (tansiyon sorunları, idrar zorlukları, yutkunma sorunları bağırsak düzensizlikleri, vücut sıcaklığında iniş çıkışlar) üzerinde etkili.



Uzakdoğu'da bir söz vardır: "Zihinden çıkmıyorsa bedenden çıkar."

İçinizdeki güneşi hatırlayın. Onu küstürmeyin. Onu her gün selamlayıp şükrünüzü yapın. Güneş parlamakta iken içinize ışığınızı çekin ve hasadını toplamayı unutmayın.

Günümüzde şanslıyız ki batı tıbbı da yoganın bütünsel bu anlayışını desteklemektedir. Bunun için de her zaman tıbbın yanında yer almaya devam edeceğim.

TENİSİN GÜCÜ

Antrenman rutininizi bu tenis temalı seanslarla eğlenceli hale getirin.





Nihayet tenis sezonu açıldı. Uzun ve sıcak günler, açık havada raket sallamak için harika. Peki neden spor salonundan çıkıp antrenman rutininize biraz tenis eklemiyorsunuz? Bu eğlenceli tüm vücut antrenmanından birçok yarar sağlamak mümkün. Tekniğinizin yeterince iyi olmadığını düşünebilir veya birlikte oynayacak kimseniz olmayabilir. Bu konuda size yardımcı olabiliriz. İşte tekniğinizi geliştirebilmeniz için tavsiyeler.

Yararları

Tenis harika bir tüm vücut antrenmanıdır. Dur-kalk doğası gereği iyi bir interval antrenmandır, kondisyonunuzu ve kardiyovasküler fitness seviyenizi arttırır. Saatte 500 kalori harcayabilirsiniz. Ortalama bir tenis oyuncusunun maç boyunca sahada 5 ila 8 km koştuğu söylenir.

Bu oyun gücünüzü, kuvvetinizi, hızınızı, koordinasyonunuzu, dengenizi ve çevikliğinizi arttırır. Bu da topu karşılamak adına sürekli yön değiştirmek zorunda olmanızdan kaynaklanıyor. British Journal of Sports Medicine'da yayınlanan araştırmaya göre tenis oynamak daha uzun yaşamanızı da sağlıyor. Araştırmaya göre herhangi bir raket sporu yapanların bir kalp hastalığından hayatını kaybetme riski yüzde 56 daha düşük.

Lawn Tennis Association'da (LTA) performans bilimi departmanının başındaki isim Dan Lewindon "Tenis, daha aktif olabilmek için herkese uygun bir yoldur" diyor. "Sosyal bir spordur ve her yaşta oynayabilirsiniz. Düzenli olarak oynandığında sağlık açısından pek çok yararı vardır. Genel fitness seviyesini, gücü, koordinasyonu arttırır ve kilo kontrolü sağlar." Kulağa harika geliyor değil mi?

Seansınızı belirleyin

Günümüzde birçok spor salonunda bir raket sporu yapabilme imkânı var ve her seviyeden kişiye dersler veriliyor. Farklı tipte tenis seansları da Avrupa'da çoğalmaya başladı. İşte bunlardan bazıları.

Kardiyo tenis

Bu tenisten ilham alan 60 dakikalık seansla gerçekten terleyebilirsiniz. Eğlenceli, sosyal ve her seviyeden kişiye uygun. Grup antrenmanı sınıflarında topun nereye gittiğinin bir önemi yok. Önemli nokta, harekete devam etmek. Bir saat boyunca koşarak, zıplayarak ve kort etrafında koşarak 800 kaloriye kadar enerji harcamak mümkün. Avrupa'da giderek yaygınlaşıyor.

Tennis Xpress

Tenise yeni başlamış ya da uzun zamandır oynamamış olun, Tennis Xpress raket sallamak için iyi bir yol. Altı haftalık kursta kurallardan tekniklere ve vuruş tarzlarına kadar temeller öğretiliyor. Böylece katılımcıların tenis konusunda özgüven kazanması sağlanıyor.

Tennis Tuesdays

Bu seçenek, düzenli olarak tenis oynayanlar için daha uygun. Bir kort bulmak ya da arkadaşınızla aynı zamanda müsait olmak zor olabilir. İşte bu noktada Tennis Tuesdays devreye giriyor. İngiltere temelli bu sistemde her hafta düzenli seanslar gerçekleştiriliyor ve resmi olmayan maçlar yapılıyor.

Kısa tenis

Her seviyeden oyuncu için bir diğer tenis tarzı olan bu antrenman türünde sünger toplar, daha kısa raketler ve çok daha küçük kortlar kullanılıyor. Kısa zamanda öğrenip topun hızının düşük olmasından dolayı uzun oyunlar oynamak mümkün.

Padel tenis

Bu süper hızlı tenis türü özellikle İngiltere'de hızla yayılıyor. İspanya'da ve Latin Amerika'da halihazırda bir sürü takipçisi olan Padel tenis, küçük ve kapalı bir kortta oynanıyor. Top, etraftaki duvarlardan sekebiliyor. Kurallarsa çok basit ve asıl mesele olabildiğince sosyalleşmek.

Tekniğinizi geliştirin

Eğer korta çıkıp diğer insanlarla karşılıklı oynamadan önce tekniğinizin geliştiğinden emin olmak istiyorsanız, bu noktada özel bir eğitmenden ders almayı düşünebilirsiniz. Böylece daha hızlı gelişebilir, tekniklere ve kurallara daha kısa sürede hakim olabilirsiniz.

TENİS TAVSİYELERİ

ASICS'in tavsiyeleriyle teniste hızınızı ve gücünüzü arttırın.

TOP KARŞILAMA

Yararları: Hız, kondisyon ve esneklik. Tenis toplarını korta yayın. Her defasında bir tanesini alıp başlangıç noktasına geri dönerek toplayın.

X BANT YÜRÜYÜŞÜ

Yararları: Bacak gücünüzü arttırır ve yan hareket kabiliyetinizi geliştirir. Her iki ayağınızla direnç bandının üzerine basın ve her iki elinizle kavrayıp ellerinizi çapraz hale getirin. Böylece bant X şeklini alacaktır. Bandı gererek sağ tarafa 10 ve sol tarafa 10 olmak üzere yan adımlar atın.

SAĞLIK TOPU ATIŞI

Yararları: Üst vücudunuzu çalıştırır. Duvardan 1 metre uzaklıkta yan durun. Topu duvara doğru sertçe vurun ve yakalayın. 10 kez tekrarlayın.

ÇİLEK MEVSİMİ

Çilek! Bu meyve yaz ile özdeşleşmiştir. Aynı zamanda iyi bir antioksidan ve C vitamini kaynağıdır. Yine de çileği yemeden ve üstündeki o yeşil kısmı atmadan önce bir kez daha düşünün çünkü bu kısımlar da çok yararlı. Çilek, ahududu ve böğürtlen gibi meyvelerin hepsi antioksidan açısından zengindir ve serbest radikallerin zararlı etkilerinden korur. Çilek aynı zamanda kan şekerini düzenliyor ve kalp sağlığını destekliyor. Bu noktada smoothie'lerinize çileği eklerken yeşil kısımlarını atmamak veya çileğin yapraklarından kendinize bir çay hazırlamak mantıklı olacaktır.



BESLENME

SAĞLIKLI TARİFLER ✻ İPUÇLARI ✻ TAVSİYELER



Karaciğer dostu enginar



Uzman Diyetisyen **Zehra Bora,** bu ay enginarın faydalarını anlatıyor.



Yaz ayları geldi, pazarlar şenlendi. Şu aralar yeşilin her tonunu görür olduk, mevsim meyveleri ve sebzeleri gözlerimizi kamaştırıyor. Birbirinden sağlıklı mevsim meyvelerinden biri var ki çiçek gibi görüntüsü, besin içeriği ile kalbimizi fethediyor. Gelin sizlere karaciğerimizin vefalı dostu enginardan bahsedeyim.

Enginar içerik bakımından oldukça zengin bir sebzedir. Folik asit, Potasyum, Kalsiyum, Fosfor ve ayrıca A, B1, K ve C vitamini açısından değerlidir.

Vücut sağlığımıza birçok faydası bulunan enginarın en çok öne çıkanı şüphesiz karaciğer sağlığını desteklemesi. Enginarın en büyük özelliği karaciğeri temizlemesi ve bununla birlikte safra akışını sağlamasıdır.

Enginarda bulunan ciarin maddesi özellikle karaciğer, böbrek ve safra kesesi için de çok değerlidir.

Enginar ve böbrek sağlığını merceğe alırsak, böbreklerde diüretik etki göstermektedir. Diüretik olması, vücuttaki ödem atımına yardımcı olmayı sağlamakta. Eğer çoğu birey gibi sizin de ödem probleminiz varsa enginar tam da mevsimindeyken tüketmelisiniz.

Kolesterol üzerinde faydalı etkileri olan enginar, kandaki kolesterol seviyelerinin ayarlanmasına yardımcı olur. 2017 yılında Critical Reviews in Food Science and Nutrition'da yayınlanan bir makaleye göre enginar ekstresi takviyesi verilmesi ile trigliserit, total kolesterol ve LDL yani



kötü kolesterol düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu gösterilmiştir.

Ayrıca posa içeriği yüksek olması ve düşük kalorili olması sayesinde diyabetik bireyler diyetlerinde enginar tüketebilirler.

Enginarı diyetimize nasıl dahil edebiliriz?

Zeytinyağlı yemeğini yapabilir, haşlayıp limonla tüketilebilir veya salataların içerisine ekleyebilir, yapraklı bir şekilde dolmasını yapabilirsiniz.

Benim sizlere tavsiyem enginarı sofralarınızdan eksik etmemeniz, kalorili ve içeriği zengin olmayan yemekler yerine karaciğeriniz ve diğer organlara dost sebze ve meyveleri bol bol diyetinizde yer vermeniz olacaktır. Sağlığınız her şeyden değerli ve bu yüzden bedeninize iyi bakın.

Bahar detoksu ile 5 adımda yenilenin

Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı **Evrim Demirel**, bahar detoksu ile yenilenmenin püf noktalarını anlatıyor.

Bahar, doğanın doğum mevsimi. Bizlerin de hayatımıza bir göz gezdirmemiz ve yeni planlar yapmamız için ideal bir dönem. Bu değişimi sağlıklı bir detoksla başlatabilirsiniz. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Evrim Demirel "Güzel bir detoks sayesinde hayatınızda birçok şeyi yapmaya karşı enerjinizi ve isteğinizi artırabilir, şişkinliğinizi ve hazımsızlık sıkıntılarınızı azaltabilir, kış aylarında sağlıksız beslenme sonucu ve hastalıklara bağlı olarak gelişen toksinlerden kurtulabilirsiniz" diyor. Detoksun kilo verme yöntemi değil, sağlık için bilinçli gıda seçimi ile yapılması gereken bir süreç olduğunu belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Evrim Demirel, detoks sırasında stresten uzak durmanın, doğru nefes alıp vermenin, kişisel hijyene dikkat etmenin ve egzersiz yapmanın da önemli olduğunu söylüyor. Diyabet, hipertansiyon, böbrek hastalıkları gibi kronik hastalığı olanların, hamileler ve emziren annelerin kesinlikle detoks uygulamaması gerekiyor. Detoksun uzman eşliğinde 3-7 gün arası uygulanması, daha sonra yeterli ve dengeli beslenme programı takip edilmesinin şart olduğunu söylüyor.

Hazır gıdalar tüketmeyin

Detoks, gün içerisinde sadece detoks içecekleriyle beslenmek, başka hiçbir şey yememek anlamına gelmiyor. Gün içerisinde hayvansal kaynaklı gıdaların, işlenmiş ve rafine gıdaların, ambalajlı gıdaların olmadığı, bol sebze ve meyvelerin oluşturduğu bir beslenme planı uygulayın. Örneğin; karahindiba yeşilliği, ıspanak, pazı, maydanoz, kuşkonmaz, rezene, yeşil lahana (kara lahana) gibi. Tamamen doğal gıdalar tüketin. Detoks karışımlarını ana veya ara öğünlerde tercih edebilir, bunun dışında acıktığınızda da ara ara tüketebilirsiniz. Size uygun bir plan yapması için uzmandan destek almak önemli.

Kafein alımını azaltın

Kahve, siyah çay ve süt tüketmeyin. Onların yerine günde 2-4 kupaya kadar bitkisel çayları tercih edin. Bu dönem içerisinde güne yaygın şekilde ortalama 2,5-3 litre su tüketin. Suyunuzu lezzetlendirebilmeniz için limon veya nane koyabilirsiniz.

Alkol tüketmeyin

Detoks sırasında alınan alkol, kan şekeri düzenini olumsuz şekilde etkileyeceği, pankreas ve karaciğeri yoracağı için tüketilmemeli.

Ter atın

Ter atmak vücudunuzdan toksinlerin atılmasını sağlar. O nedenle yürüyün, bisiklete binin, dans edin, ip atlayın. Yani olabildiğince ter atmak için hareket edin.

Erken uyuyun

Detoks zamanında dinlenmek önemli. Vücudumuz en iyi kendini gece boyunca dinlendirir ve onarır. Bu nedenle çok geç yatmadan erken yatıp uyumalıyız. Doğru nefes alıp vermek, stresten uzak durmak, her gün ılık suyla duş almak da önemli.

Uzmanından "Bahar detoksu" için 2 özel içecek:

- 1 su bardağı su
- Yarım su bardağı limon suyu
- 3-4 yaprak roka
- 1-2 yaprak karahindiba yeşilliği
- 1-2 yaprak yeşil lahana
- 1 orta boy elma
- 1 orta boy armut
- Yarım çay kaşığı zencefil
- Bir tutam acı biber

İsteğe bağlı bu karışımı tatlandırmak içine az bal veya akçaağaç şurubu ilave edebilirsiniz. Tüm bu ürünleri blender yardımı ile güzel bir içecek haline getirerek günde 2-4 bardak kadar tüketebilirsiniz.



- 1 çorba kaşığı taze rendelenmiş zencefil
- Yarım avakado
- 1 su bardağı soğutulmuş yeşil çay
- Az kişniş
- 1 su bardağı kıyılmış bebe lahana
- 1 dilim doğranmış ananas
- 1 limonun suyu
- 1 küçük boy doğranmış salatalık

Tüm yiyecekler blenderden geçirip tüketebilirsiniz.



Glutene
6 açıdan bakış

Dr. Sinan Akkurt, glutenin sağlığımıza olan etkilerini ve glutensiz beslenme hakkında bilgiler veriyor.



1 Hasta olmasak da glutenden uzak duralım

Gluten; buğday, çavdar, yulaf ve arpa gibi tahıllarda bulunan bir bileşen. Gluten içeren tanelerden günümüzde en çok tüketileni tabii ki buğday. Buğdayın endüstriyel olarak daha verimli üretiminin yapılması için genetiğiyle oynanmasından ve ekmekten yemeğe yediklerimizin neredeyse hemen hepsinde buğday unu kullanılmasından ötürü "gluten intoleransı" şikayetini daha sık duymaya başladık. Dolayısıyla glutensiz beslenmek için illa çölyak hastası, gluten duyarlılığı, buğday alerjisi olmayı beklememiz gerekmiyor. Herhangi bir alerjimiz, kronik bir hastalığımız, kilo problemlerimiz varsa, daha sağlıklı bir yaşam sürmek ve hastalıklardan korunmak istiyorsak gluten tüketimimizi mümkün olduğunca azaltmalıyız.

Bundan 100 yıl önce atalarımızın tükettiği buğday ile bizim bugün tükettiğimiz buğday aynı değil. Özellikle son 50 yılda kuraklık gibi iklim koşullarına ya da mantar gibi zararlılara karşı dayanıklı olması için buğday türleri melezleştirildi, çapraz döllendi ve aşılandı. Ayrıca ne yazık ki genetik değişimlere uğratıldı. Böylece buğday üretimi ve işlenmesi yaygınlaştı, ucuzladı ve kar oranı yükseldi. Buğdayın içindeki gluten ve gliadin gibi proteinlerin yol açtığı bağımlılık da üzerine eklenince paketli yiyeceklerin yarısından çoğunda kullanılır oldu. Buğday sanılandan çok daha fazla yiyecekte karşımıza çıkmaktadır:

- Ekmek
- Hamur işleri
- Kahvaltılık gevrekler
- Makarna
- Paketli kuruyemişler
- Sporcu içecekleri
- Krakerler
- Bira
- Hidrolize bitkisel protein
- Soya sosu
- Cips
- Ketçap ve makarna sosları
- Dondurulmuş et ürünleri
- Hazır kahveler
- İşlenmiş et ürünleri
- Dondurma
- Doğal aromalar
- Jelatinize nişasta
- Gıda takviyeleri
- Hazır çorbalar

2 Çölyak, çok değişik belirtiler verebilir

Çölyak hastalığı, gluten intoleransının en ciddi şeklidir. Bu bir otoimmün bozukluktur, bağışıklık sistemi gluteni yabancı bir istilacı olarak kabul eder ve ondan kurtulmak için bir savaş başlatır. Bu bağırsak duvarına zarar verir ve besin eksikliğine, anemiye, şiddetli sindirim sorunlarına ve birçok hastalık riskine neden olabilir. Çölyak hastalığının en sık görülen semptomları sindirim rahatsızlığı, ince bağırsakta doku hasarı, şişkinlik, ishal, kabızlık, baş ağrısı, yorgunluk, deri döküntüleri, depresyon, kilo kaybı ve kötü kokulu dışkıdır. Çölyak hastalığı olan bazı kişilerde sindirim belirtileri yoktur, ancak yorgunluk ya da kansızlık gibi başka belirtiler de olabilir. Bu nedenle, çölyak hastalığının teşhis edilmesi çok zor olabilir.

Çölyak hastası olup olmadığınızı öğrenmek için iki yol izlenir. Öncelikle antikorları tarayan birkaç kan testi vardır. En yaygın olanı tTG-IgA testi olarak adlandırılır. Bu pozitif ise, sonuçları teyit etmek için genellikle bir doku biyopsisi önerilir. Bu endoskopi alınarak ince bağırsaktan biyopsi alınarak yapılır. İnce bağırsak biyopsisinde, ince bağırsaktan küçük bir doku örneği alınır ve analiz edilir. Bu çölyak hastalığını için kesin teşhiste önemlidir.

3 Gluten intoleransı vücudu yorar ve hastalıklara zemin hazırlar

Çölyak hastalığınız yoksa, glutene karşı duyarlı olup olmadığınızı anlamak için birkaç hafta boyunca sıkı bir glutensiz beslenme diyeti uygulamayı deneyebilirsiniz. Bu teşhisi kolaylaştırabilir. Glutensiz bir diyete başlamadan önce de doktora danışmalısınız.

Gluten duyarlılığının belirtileri arasında diyare, mide ağrısı, yorgunluk, şişkinlik ve depresyon bulunur. Bunun yanı sıra kilo vermede güçlük yaşamanız olasıdır. Bağışıklık sistemi güçsüz düşebilir ve bu da pek çok hastalığa zemin hazırlamak anlamına gelir. Çoğu kez migren, aşırı halsizlik, kronik yorgunluk, fibromiyalji, tavuk derisi hastalığı, açıklanamayan kilo kaybı / alımı, ishal / kabızlık, gaz, iştah azalması gibi şikayetlerin altında da gluten intoleranslarına rastlanabilir. Biorezonans metodu gluten intoleransını test etmenin geçerli yollarından biridir. Ayrıca gluten intoleransı, çölyak ve alerji tedavilerinde mevcut tedaviye destek olarak da yararlanabilirsiniz.

4 Buğday alerjisi yaşamı tehdit edebilir

Buğday, alerjiye en çok neden olan yiyeceklerin başında gelmektedir. Buğday alerjisinin tedavisi için, öncelikle buğdayla beslenmekten kaçınmak gerekir. Buğday alerjisi, çölyak hastalığı ile aynı şey değildir. Çölyak, buğdaydaki bir protein türü olan glutenin, ince bağırsaklarda iltihaba neden olduğu bir durumdur.

Buğday alerjiniz varsa buğday içeren

bir şey yedikten sonra, muhtemelen birkaç dakika ile birkaç saat arasında belirtiler baş gösterecektir. Bunlar ağız ya da boğazda kaşıntı veya tahriş, kurdeşen, deride kaşıntılı isilik, burun tıkanıklığı, göz kaşınması / sulanması, nefes darlığı, ishal, mide bulantısı şeklinde olabilir. En tehlikelisi anafilaksi olarak adlandırılan ve hayatı tehdit eden alerjik şoka yol açabilir. Bu durumda acilen doktora başvurmalısınız. Anafilaksi belirtileri ise boğazda / göğüste sıkışma, nefes alamama, baş dönmesi, baygınlık, nabzın zayıflaması, solgun mavi bir cilt rengi olarak sayılabilir.

Eğer buğday alerjiniz varsa muhakkak arpa, yulaf ve çavdara karşı da alerjiniz olup olmadığını test etmelisiniz.

5 Biorezonans metodundan destek alabilirsiniz

Buğday alerjileri, gluten intoleransları ve çölyak hastalığının tedavisinde biorezonans metodundan destek alınabilir. Öncelikle kişide başka hangi gıdalara karşı hassasiyetler geliştiğini, başka ne tip alerjilerini olduğunu tespit etmek için bir kan testi yaparız. Bazen şikayetçi olunan alerjinin altında başka alerjiler yatabiliyor ve çoğunlukla hasta bunu farkedememiş olabiliyor. Bu testle asıl sorunun hangi maddeden kaynaklandığını, hastaya hiçbir madde yüklemesi yapmaksızın, risksiz bir şekilde kan örneğinde 6400 farklı maddenin frekans kodunu arayarak yapıyoruz. Destek tedavimiz biorezonansın temeli olan hastalıklı hücrelere yaydıklarının tam aksi yönde frekans yollayarak olumsuzlukları nötrleştirmeye dayanıyor. Haftada bir kez, yaklaşık bir saat süren, elektrotlar aracılığıyla uygulanan seanslar sonunda ortalama 10 – 12 hafta içinde iyileşme sağlanabildiğini görüyoruz. Bu süre, yaptığımız kan tahlili sonucunda hastanın alerjisi olduğu anlaşılan madde sayısına göre 1 – 2 hafta daha kısa ya da uzun olabilmekte. Fakat alerjilerin insanlara yıllarca çektirdiği sıkıntılara bakılacak olursa bu süre kesinlikle göze alınabilir bir süredir.



6 Glutensiz beslenme nasıl olur?

Glutensiz beslenme ilk bakışta zor görünse de mümkündür. Bunun bir nedeni alışkanlıklarımız, gittiğimiz yerlerde glutensiz ürünler bulamayabilecek olmamız, bir nedeni de bağımlılıktır. Fakat tüm bunlar çözümlenebilir. Pirinç unu, kinoa, kinoa unu, amarant, mısır unu, kuru baklagiller, yumurta, yağlı tohumlar, işlenmemiş etler, balık, her tür kuru ve taze sebze ve meyvelerle sağlıklı bir beslenme sağlayabiliriz. Özellikle paketlenmiş her türlü yiyecekten uzak durmalı, mümkün olduğunca ev tipi beslenmeliyiz. Karabuğday, adında buğday geçse de gluten içermeyen bir besindir ve çok sık olmasa da tercih edebiliriz. Siyez buğdayından taş değirmenlerde öğütülerek elde edilen ruşeymini de içinde barındıran unun, modern buğday ununa oranla gluten değeri düşüktür. Aynı zamanda glisemik indeksi de düşüktür, daha az yiyerek daha uzun süre tok kalmanızı ve en önemlisi de beslenmenizi sağlar. Bunu köylerden temin edebilirsiniz ve nadiren de olsa kullanabilirsiniz.

İŞLERİ HIZLANDIRIN

Hızlı hazırlanan ve besleyici yemekler hazırlamak mı istiyorsunuz? O halde hazırlıklara başlayalım.

Eğer wok tavanız mutfaktaki rafınızın arkalarında uzun bir zamandır bekliyorsa, büyük bir fırsatı kaçırıyor olabilirsiniz. Hızlı, sağlıklı ve çok sayıda yemeği wok tavanızla hazırlayabilir, minimum çabayla maksimum veri alabilirsiniz.

Ready-to-Eat Stir-Fry adlı kitabın yazarı Caroline Hwang "Wok mutfaktaki en kullanışlı, verimli ve genellikle göz ardı edilen eşyalardan biridir" diyor. "Az yağda kızartmalar için kullanılsa da wok tavada buğulama ve kızartma gibi diğer birçok pişirme tekniği uygulanabilir."

Wok tava, çabuk yemekler hazırlamak için de iyi bir yol. Soya veya balık sosu, Hindistan cevizi, chili ve sarımsak gibi malzemeleri taze sebzelerle ve protein kaynaklarıyla birleştirerek son derece besleyici yemekler hazırlayabilirsiniz. Hwang yeni kitabında wok tava ile hazırlanabilecek 70'ten fazla tarif sunuluyor. İşte başlamanız için birkaç tavsiye.

NUOC CHAM SOSU

Toplam 365 ml

120 ml balık sosu, 120 ml pirinç sirkesi, 120 ml yeşil limon suyu, 65 gr şeker, 4 diş kıyılmış sarımsağı karıştırıp bir kaba koyun. Buzdolabında iki haftaya kadar saklayabilirsiniz.









HİNDİSTAN CEVİZİ SOSU

Toplam 450 ml

400 ml konserve Hindistan cevizi sütünü ve 2 çorba kaşığı şekeri bir sos tavasında karıştırıp ısıtın. 3 çorba kaşığı balık sosu ekleyin. Buzdolabında iki haftaya kadar saklayabilirsiniz.



KARİDESLİ NOODLE

İki kişilik

340 gr çiğ karidesi ayıklayın. 3 çorba kaşığı limon otu, 2 diş ince doğranmış sarımsak, 2 çorba kaşığı bitkisel yağ ile bir saat kadar marine edin. Karidesler pişirmeye hazır olduğunda, 1 çorba kaşığı yağı sıcak wok tavaya ekleyin ve karidesleri 3-4 dakika pişirin. Bu sırada 85 gr noodle'ı paket üstündeki tarife göre pişirin. Üzerine 3 çorba kaşığı ince doğranmış nane, 2 adet doğranmış taze soğan, 1 ince doğranmış kırmızı chili ekleyin. 120 ml nuoc cham sosu ekleyerek servis edin.

BAHARATLI PATLICAN

İki kişilik

5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş 440 gr patlıcanın üzerine tuz serpin, kâğıt havlu serilmiş bir tepside 30 dakika bekletin. Ardından yıkayın ve kurulayın. 1 çorba kaşığı kırmızı köri macunu, 3 çorba kaşığı Hindistan cevizi sosu ve 60 ml suyla karıştırıp kenarda bekletin. 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağını wok tavada orta ateşte ısıtın, 2 diş ince doğranmış sarımsağı ve 1 çay kaşığı doğranmış taze zencefili ekleyip 1 dakika pişirin. Ardından patlıcanları ekleyip kızartın. Son olarak Hindistan cevizi sosunu katıp üstünü kapatın ve 3-5 dakika daha pişirin. Arada karıştırın. Patlıcanları 100 gr yasemin pirinciyle (pişirilmemiş) servis edin ve ince doğranmış kişnişle süsleyin.

ZERDEÇALLI BALIK

İki kişilik

2 çorba kaşığı balık sosunu, yarım çay kaşığı zerdeçalı, 2 diş ince doğranmış sarımsağı, 3 cm doğranmış zencefili ve 10 gr dereotunu karıştırın. İki adet 175 gramlık mezgit gibi beyaz etli bir balığı tuz ve karabiberle tatlandırıp bu karışımın içine koyun. İki saat buzdolabında bekletin. 2 çorba kaşığı üzüm çekirdeği yağını sıcak wok tavaya koyun, marine edilmiş balıkları alın, üzerlerindeki fazla marine sosunu kurulayın, wok tavaya 10 gr daha dereotuyla birlikte koyun ve 2-3 dakika pişirin. 85 gr noodle pişirip iki kaba bölüştürün. Maydanoz, nane ve taze soğanla birlikte servis edilebilir. Sos olarak nuoc cham sosunu kullanabilirsiniz.



Duygusal kriz anında beslenme rehberi

Stresliyseniz, mutsuzsanız veya yorgunsanız elbette ki yemek için bir karnabahar ya da bir brokoli size cazip gelmeyecektir. Duygusal kriz anlarında aklınız direkt karbonhidratlara gidecek, bu gibi besinlerle beyindeki mutluluk hormonu olan serotonini yükseltmek hedeflenecektir. Central Hospital'dan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. **Buket Yavuz Koçoğlu**, stres, mutsuzluk ve yorgunluk anlarında nelerin yenmesi ve hangi atıştırmalıklara başvurulması gerektiğini anlattı.

Vücutta stresli, mutsuz veya yorgun ruh hali hakim olduğunda, yeterli mutluluk hormonu (serotonin) salgılanmaz. Serotonin salgılanamadığı için iştah mekanizması da bozulmaya başlar. Serotoninin uzun süreli eksikliği ise yeme bozukluğu, depresyon ve obezite gibi problemleri tetikleyebilir. Serotonin; egzersiz, açık hava, güneş ışığı, sakin ve stressiz yaşam ile üretilebildiği gibi yemek yiyerek de salgılanabilir. Bu nedenle yemek yemek insanlara mutluluk verir. Hatta kimileri stresli anlarda sakinleşmek için tuzlu ve çıtır atıştırmalıklara koşarken, kimileri de tatlı, kremalı ve yumuşak atıştırmalıklar tüketmek ister.

Stres yemelerine karşı süt ve süt ürünlerini tercih edin

Süt ve süt ürünleri, serotonin salgılanmasında kullanılan triptofan aminoasidi açısından zengin olduğundan, daha mutlu ve sakin bir his yaratır. Bunun yanı sıra, süt ve süt ürünleri kalsiyumun da en temel kaynağı olması nedeniyle, özellikle göbek ve bel çevresi yağlarını azaltma gücüne sahiptir. Kalsiyumun ayrıca ruhsal dalgalanmalara da iyi geldiğini artık biliyoruz. Bu nedenle özellikle yoğurt ve kefir gibi probiyotik ürünler, bağırsakları düzenleyerek kişiye dolaylı yoldan mutlu ve rahat hissettirir. Süt ve süt ürünlerini beslenmeye nasıl dahil edilebilirim diye düşünürseniz; ara öğünlerde meyveli yoğurt yapabileceğiniz gibi, grisini ile peynir veya ayran ile badem ve süt ile meyve ikililerini de deneyebilirsiniz. Bu ara öğünlerden sonra hem tok hissedebilir hem de stres yemelerinin önüne geçebilirsiniz.

Tam tahıllar, ruh halini iyi düzeyde tutuyor

Yapılan araştırmalar, karbonhidratların serotonin salgılamasını desteklediğini ve neredeyse antidepresan kadar etkili olduğunu gösteriyor. Tabii ki basit karbonhidratlardan ve rafinelerden ziyade, daha kompleks karbonhidratların tercih edilmesi gerekir. Çünkü stresin, kan şekerinin yükselmesine neden olabildiği unutulmamalıdır. Tam tahıllar olarak adlandırılan daha fazla lif içeren gıdalar, daha yüksek besin içeriğine sahiptir. Bu tahılların sindirimleri daha uzun sürdüğünden vücut kan şekeri daha yavaş yükselir. Tam tahıllar, serotonin hormonunun da aynı yavaşlıkta salgılanmasına neden olduğundan ruh halini uzun süreli olarak iyi düzeyde tutar. Tam tahıllı gıdalardan yana zengin beslenmek ayrıca bağırsakları da mutlu ettiğinden kişiler de dolaylı yoldan mutlu olur. Kahvaltılarda tüketebileceğiniz süt ve meyveli yulaf lapası, tam tahıllı ekmekler ile hazırlanan sandviçler, ara öğünlerde ise tahıllı grissiniler ve yulaflı meyveli yoğurtlar uzun süre tok tutacak, dolayısıyla mutlu ve sakin kılacaktır.

Strese karşı ceviz, badem ve fındık kalkanı

Stres yemelerinde sert ve çıtır atıştırmalıklar arayanlar, miktarı abartmamaları şartıyla ceviz, badem, fındık ve kaju gibi kuruyemişler tercih edebilirler. Daha önceleri bu besin grubundan yağlı olması gerekçesiyle kaçınılıyordu. Fakat artık yağların iyisi ve kötüsü daha iyi biliniyor. Hatta araştırmalar, zayıflama programlarında bu yağlı tohumların, hem diyette iştah kontrolüne yardımcı olduğunu hem de yağ yakımına katkı sağladığını destekliyor. Bunu da özellikle içeriklerinde bulunan yoğun çinko ve magnezyum ile stresi baskılamalarıyla yapıyorlar. Bu nedenle ara öğünlerde meyveyle çiğ badem, ayranla fındık veya sütle ceviz tercih ederek iştah dengelenebilir, stres yenilebilir.

Kabak çekirdeği

İçerdiği aminoasitler sayesinde yüksek serotonin salgılayarak stresi azaltan yine



çıtır atıştırmalıklardan biri olan kabak çekirdeği de sakinleştirici özellikte süper bir yiyecektir. Bu çekirdek, ara öğünlerde küçük bir avuç olacak şekilde tüketilebilir.

Muz

Potasyum kaynaklı besinlerin başında gelen muz, serotonin salgılanmasını arttırmaya yardımcı olarak sakinleşmeye destek olur. Ara öğünlerde küçük boy bir muz ve 1 bardak süt ile içecekler hazırlayabilir, bu sayede kan şekerinizi dengeleyebilir ve daha mutlu bir gün geçirebilirsiniz.

Balık

Yüksek omega 3 içeriği ile özellikle ton, somon ve uskumru gibi yağlı balıklar, stres hormonu adrenalinin düzeyini azaltır. Vücudu rahatlatan bu balıklar aynı zamanda stresten de arındırır. Haftada 2 kez balık tüketerek kalbinizi koruyabileceğiniz gibi stresten de etkilenmeden yaşamınızı sürdürebilirsiniz. balık tüketimi zayıflama programlarında incelmeyi de destekliyor. Ancak balığın omega 3 yağlarından faydalanabilmek için pişirme yöntemlerinin büyük önem taşıdığını unutmamak gerekiyor. Bunun için de her zaman ızgara, fırında veya buğulama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır. Stresli bir hayata sahipseniz ve yeterli balık tüketemediğinizi düşünüyorsanız, omega 3 takviyesi almayı ihmal etmemelisiniz. Bunu da katıldığınız iş yemeklerinde ya da günlük öğle yemeklerinde balık tüketimini tercih ederek yapabilirsiniz.

Bitter çikolata

İçeriğindeki kalsiyum, magnezyum, potasyum açısından serotonin salgılanmasına yardımcı olan çikolata, ayrıca içeriğindeki çok güçlü antioksidanlar sayesinde de ruh halinin iyileşmesine ve stresin azalmasına destek olur. Ara öğünde 1 fincan şekersiz sade kahvenin yanında tüketeceğiniz 2 kare bitter çikolata ile mutluluğa yelken açabilirsiniz. Fakat tüketim miktarına dikkat etmeyi unutmamalısınız.

Kivi

C vitamini açısından zengin beslenme, adrenalin seviyesini arttırarak stresi azaltır ve kişiyi sakinleştirir. C vitamini deposu olarak portakal ve mandalina bilinir ancak kivi, bu meyvelerden daha yüksek C vitamini içeriğine sahiptir. Ara öğünlerinizde tüketeceğiniz kivi ile tatlı krizlerinizin önüne geçebilirsiniz. Kiviyi gece ara öğününde tercih ettiğinizde ise sahip olduğu etkiyle rahat bir uyku elde edebilirsiniz.

Papatya çayı

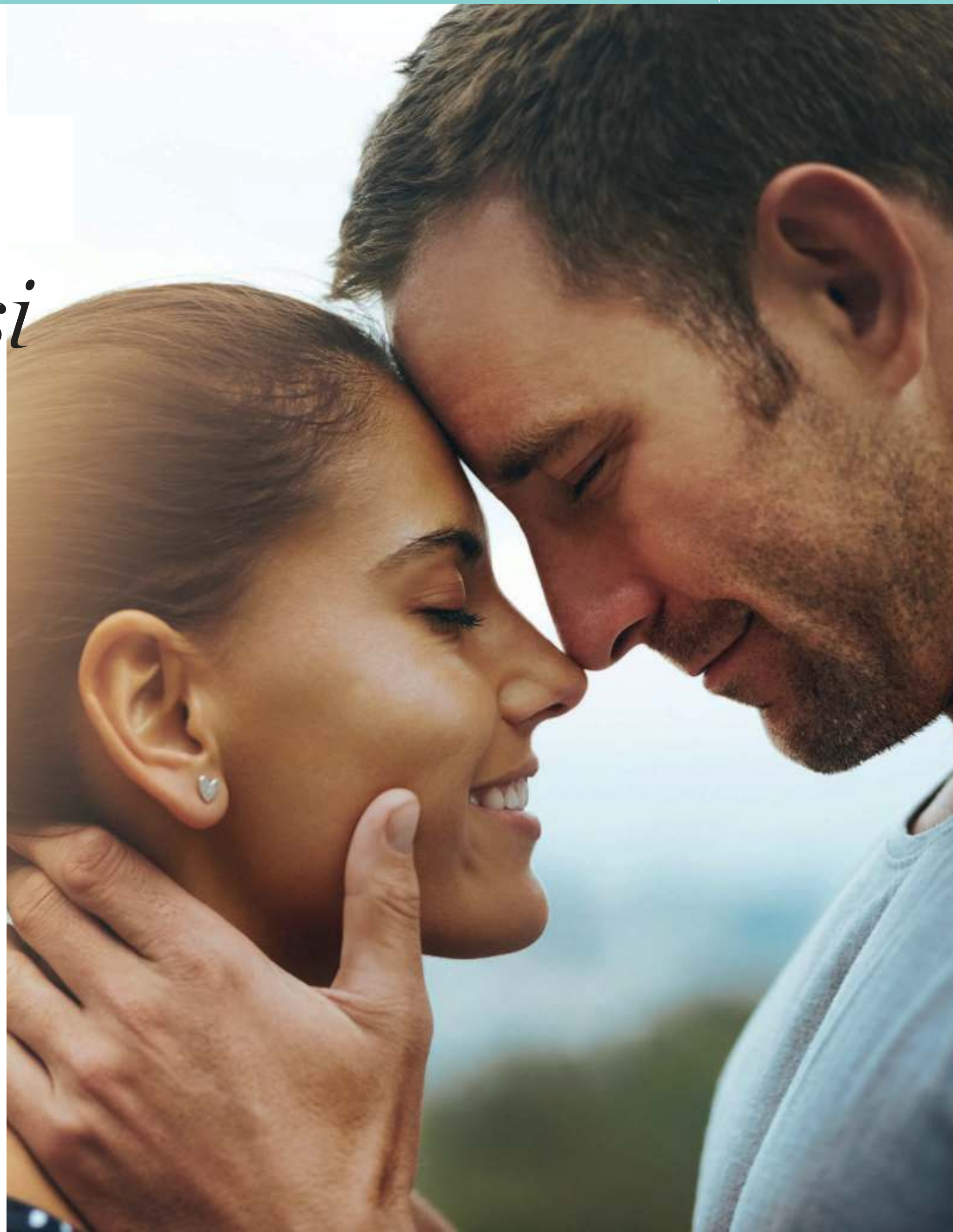
Araştırmalar, düzenli olarak papatya çayı tüketenlerin tüketmeyenlere oranla ruh halinde ve semptonlarında önemli fark yaşadığını gösteriyor. İkindi saatlerinde veya gece yatmadan önceki içeceğiniz papatya çayı, stresinizi azaltarak sakinleşmenizi ve daha kaliteli bir uyku uyumanızı destekleyecektir.

CANLI MÜZİKLE CANLANIN

Canlı müzikten hoşlanıyor musunuz? Canlı müzik daha uzun yaşamanızı sağlayabilir. Yapılan son araştırmaya göre, iki haftada bir canlı müzik dinlemek, yaşam süresini 9 yıla kadar uzatıyor. Londra'daki Goldsmiths Üniversitesi'nde yapılan araştırmada 60 kişiye psikometrik ve nabız testleri uygulanmış. Canlı müziğin iyi hissettirme anlamında, yoga veya köpek gezdirenlerine oranla iki katı daha verimli olduğu gözlemlenmiş. Evde müzik dinlemek de canlı müzik dinlemek kadar etkili olmamış. Bilim insanları bu durumun temelinde insanlarla ortak bir deneyimin paylaşılmasının büyük rol oynadığını söylüyor.



AŞK *beslenmesi*



Sağlıksız buluşma alışkanlıklarınızdan kurtulun ve romantizmi yakalama şansınızı arttırın.

Nasıl besleniyorsunuz? Beslenmek derken, aşktan bahsediyoruz. Çevrimiçi arkadaş bulma uygulamalarıyla bir partner bulmak hiç olmadığı kolay ama Love Rules adlı kitabın yazarı, eski Cosmo yazı işleri müdürü Joanna Coles, bunun abur cubur yemek gibi olduğunu söylüyor.

Hızlı ve kolay ulaşılabilir abur cubur aşk lezzetli gelebilir ama her zaman daha fazlasını istemenizle sonuçlanabilir ki, bu da sizin için iyi değil. Çözüm mü? "Cupcake'ler patates cipsleri arasından geçip gerçekten güven ve yakınlık duygusunun temelde olduğu, yatırım yapmaya değer ilişkilere odaklanılmalı" diyor Coles. Yine de sağlıklı bir ilişkinin nasıl olması gerektiğini anlamanız için kendi içinize bakmanız gerektiğini söylüyor. "Kendinizi bulmak ve kendi değerinizi yüceltmekle alakalı bir durum. Aşk hayatınıza da kilo vermek veya daha fit hale gelmek için gösterdiğiniz çabayı göstermelisiniz." İşte Cole'un aşk hayatınızda detoks gerçekleştirebilmeniz ve ilişkilerinizden tat almanız için verdiği tavsiyeler.

KURAL 1
Metabolizmanızı düzenleyin

İyi beslenme uzmanları günlük beslenme alışkanlıklarınız hakkında bilgi almak ister. Doyurucu bir ilişki istiyorsanız, duygusal düzeninizin farkında olmalısınız. "Zaman geçirdiğiniz, saplantı haline getirdiğiniz veya sizi aldatan herkesi not alın" diyor Coles. "Ardından düzene odaklanın. Size anlatılan bir şey var mı? Her zaman ulaşılmaz olana mı çekiliyorsunuz? Doyuruculuktan uzak ilişkiler mi yaşıyorsunuz? Eğer öyleyse nedeni ne? Geçmişteki romantik ilişkilerinize bakın. Aşktaki alışkanlıklarınızı anladığınızda, alışkanlıklarınızdan kurtulmaya başlayabilirsiniz."

KURAL 2
Beslenmenizi değiştirin

Uzun bir süre kimseyle görüşmezseniz, görüşmeler antrenman gibi olur, yani koltuk daha çekici hale gelir. "Bunun bir nedeni, görüşmelerin zor gelmeye başlamasıdır" diyor Cole. Bunun yerine düzenli olarak birileriyle görüşün ve plana sadık kalın. Öncelikle kendinizi en iyi hissettiğiniz zamanı analiz edin. Kısa konuşmalardan hoşlanıyorsanız ve rahat hissetmek istiyorsanız, tanımadığınız biriyle buluşabilirsiniz. Bu fikir sizi korkutuyorsa, baskıyı azaltmak adına sosyal bir aktivite planlayabilirsiniz. Sizin için en uygununu buluncaya kadar farklı şeyler deneyin, arkadaş bulma uygulamaları kullanın ve profilinizde kendiniz hakkında daha az bilgi verin.

KURAL 3
Doğal şekerle beslenin

Sağlıklı bir ilişki besleyici ve enerji vericidir ama otomobil satın alırken bile biriyle bir ilişkiye başlamadan önce olduğuna oranla daha fazla araştırma yapıyoruz. Marketten yiyecek alırken bile besin değeri tablosuna bakabiliyoruz ama konu potansiyel partnerler olduğunda, kaçmanız gereken tek bir kişilik tipi vardır, o da Cole'a göre narsistik karakterler. Başta çekici gelirler ancak kendilerinin en değerli olduğunu düşünen insanlara, aşırı romantik veya fiziksel yakınlık konusunda siz hazır olmadan çok ısrar edenlere karşı dikkatli olun. Bunların hepsi, sonrasında acı tat bırakacak olan narsistik karakterlerin özellikleridir. Her zaman hislerinize güvenin.

KURAL 4
Yemeğin tadını çıkarın

Cole "Doğru kişi" teriminin onu güldürdüğünü söylüyor. "Sanki tek bir seçenek varmış izlenimi uyandırıyor ama öyle değil" diyor. Hayatınızda tek bir doğru aşkın olduğu fikri nedeniyle daha değerli olabilecek fırsatları kaçırmamanız gerektiğini belirtiyor Cole. Yavaş yemek yeme gibi, yavaş aşk da organik ve sağlıklı bir işlemdir. Cinsel çekim, romantizm ve bağlılık içerir ve sonuncusu için zaman gerekir. "Hayat bir ziyafet. Masada yerinizi alın, sizin özel olduğunuzu bilen ve sizi seven birini sevin" diyor Cole.

Alerji mevsimi kapıda

VKV Amerikan Hastanesi Alerji ve İmmünoloji Bölümü'nden Doç. Dr. **Sacide Rana Işık**, alerji mevsiminde polenlerin solunum yoluyla alındığına dikkat çekerek, alerji belirtilerini ve alerji mevsiminde neler yapılması gerektiğini anlattı.

Baharın yüzünü göstermesi ve havanın ısınmasıyla birlikte alerji mevsimi de geldi. Ağırlıklı olarak mevsim geçişlerinde ortaya çıkan polenler, kimi zaman hayatı bir kabusa çeviren alerjinin baş aktörü.

Kışa veda, yaza merhaba mevsimi olan Haziran'da kışın griliği yok olup, güneş yüzünü göstermeye başlar ve doğa tazelenip canlanır. Doğa canlanırken toprağın ve ağaçların yeşil, lila, sarı, kırmızı ve pembe tonlarıyla renklendiği güzellikler başlar. İlkbahar tüm bu güzelliklerinin yanında bazı kişiler için ise sorunlara neden oluyor.

Bahar ayları "saman nezlesi" veya "bahar nezlesi" olarak da bilinen mevsimsel alerjik nezlenin (alerjik rinit) en fazla görüldüğü zamanlardır. Mevsimsel alerjik nezle çoğunlukla polenlere bağlıdır. Polenler (çiçek tozları), çiçekli bitkilerin çoğalmasına aracılık eden protein yapısında maddelerdir. Polen taneleri gözle görülemeyecek kadar küçük olup bir polen tozunda binlerce polen tanesi bulunabilir ve rüzgarla çok uzak yerlere kolayca taşınabilir. Belirli mevsimlerde bitkiler uygun sıcaklık ve nem oranlarına göre polenlerini çevreye bırakır. Bazı ağaç polenleri kış sonu ve ilkbahar mevsimi başında, çayır-çimen ve yabani ot polenleri ilkbahar ve yaz mevsimi başında ve yabani ot polenleri ise yaz mevsimi sonu ve sonbaharda daha yoğun olarak bulunur. Bu polenlere karşı genetik yatkınlığı nedeniyle alerjik duyarlılık gelişmiş kişilerde polenlerin yoğun olduğu dönemlerde alerjik hastalıkların belirti ve bulguları da artmaktadır.

Bahar nezlesinin çoğunlukla çocukluk ve erken erişkinlik döneminde başladığına dikkat çeken VKV Amerikan Hastanesi Alerji ve İmmünoloji Bölümü'nden Doç. Dr. Sacide Rana Işık, çok nadiren erişkin yaşlarda da başlayabildiğine dikkat çekti. Dış ortam alerjeni olan polenlerin astım gelişimi veya atağı için de risk faktörü olabildiğini aktaran Doç. Dr. Sacide Rana Işık, bazı hastalarda alerjik nezle ile beraber veya tek başına astıma da neden olabileceğini anlattı. Işık, "Alerjik nezle, genel olarak mevsimsel ve yıl boyu tipleri bir arada düşünüldüğünde dünyada toplumun yaklaşık yüzde 20-40'ını etkilemektedir. Ülkemizde ise bu konuda yapılan araştırmalar dünya rakamlarına göre biraz daha düşük olmakla birlikte, yıl boyu nezle yaklaşık yüzde civarındayken, mevsimsel alerjik nezle sıklığı yaklaşık yüzde 10'dur" dedi.

Alerji mevsiminde solunum yoluyla alınan polenlerin belirtileri

Bahar nezlesi (alerjik rinit) belirtileri arasında hapşırık, burunda, damakta, boğazda ve kulakta kaşıntı, burunda akıntı, tıkanıklık ve geniz akıntısı yakınmaları yer alıyor.

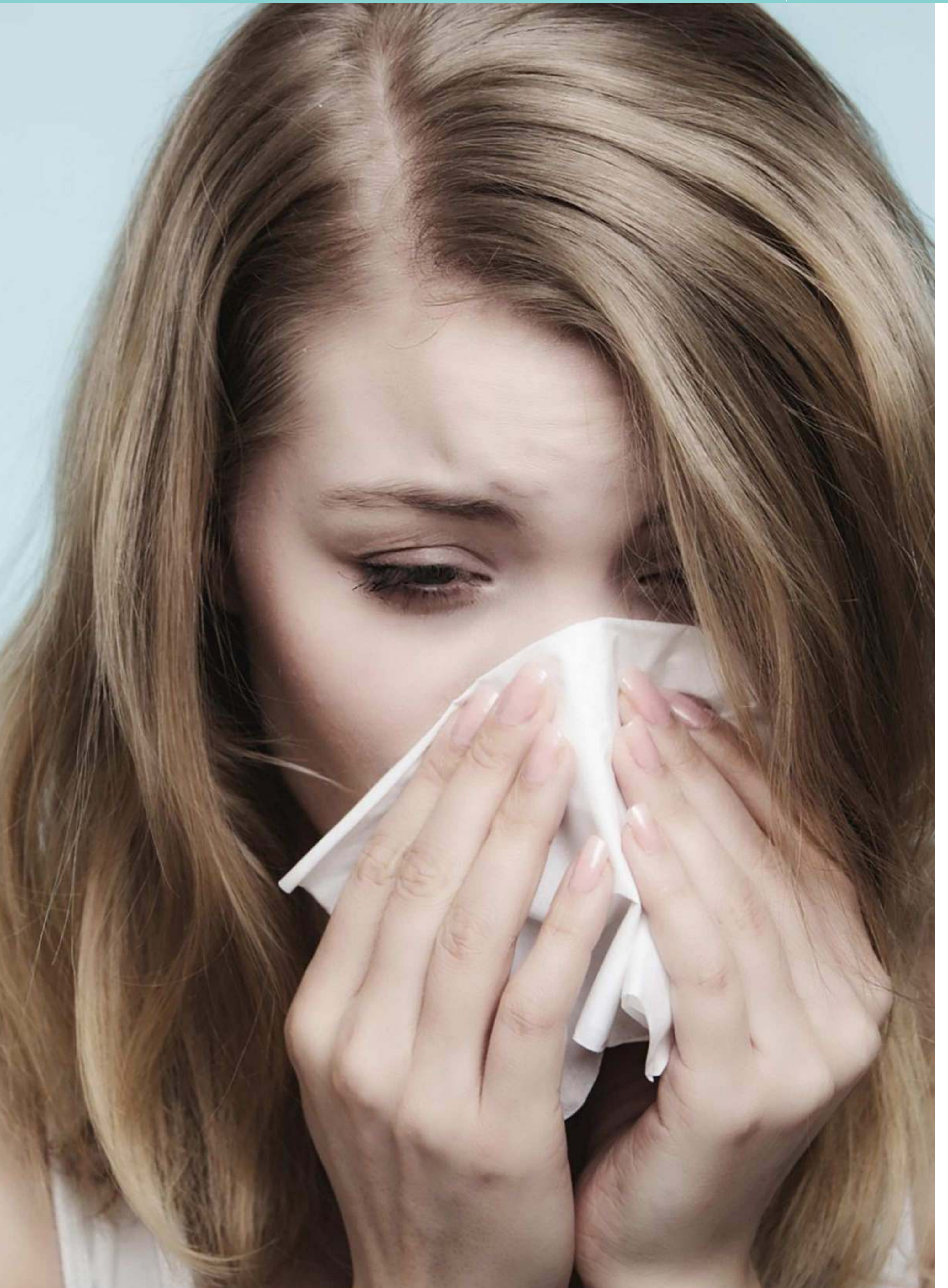
Alerjik konjuktivit belirtileri olan gözlerde kaşıntı, sulanma, kızarıklık ve göz kapaklarında şişlik çoğunlukla alerjik nezleye eşlik edebildikleri gibi tek başlarına da görülebiliyor.

Polenler alerjik nezle ve konjuktivit belirtileriyle birlikte veya tek başına astım belirtilerine de neden olabiliyor. Tek başına öksürük veya beraberinde nefes darlığı, hırıltılı-hışıltılı solunum, göğüste baskı hissi gibi astım belirtileri de eşlik edebilir. Nadiren ciltte kaşıntı, kurdeşen (ürtiker) de görülebilir.

Alerji mevsiminde ne yapmalıyız ve ne gibi önlemler almalıyız?

Alerjenlerden korunarak ve uygun zamanda gerekli ilaçları kullanarak bu hastalığı kontrol altına almak mümkündür. Polenler genellikle sabah ve güneşin tepede olduğu öğlen saatlerinde havada yoğun olarak bulunur. Polen alerjisi bulunan hastaların polenlerin yoğun olduğu bahar mevsiminde sabah ve öğlen saatlerinde açık havada bulunmamaya, piknik ve benzeri açık hava gezilerinden ve açık havada egzersizden uzak durmaya özen göstermeleri gerekir. Polenlerin rüzgarlı ve kuru havalarda dış ortamdaki havada yoğunlukları artar. Bahar aylarında arabada camların açık olması, toplu taşım araçlarında açık pencerenin önünde oturulması veya rüzgarlı havada dış ortamda bulunulması durumunda yüze hızla esen rüzgarla birlikte polenler alerjik kişinin ağız, burun ve gözlerine dolmaktadır ve alerjik belirtilerin artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle araba camlarının kapalı tutulması önerilir. Yakınmaların yoğun olduğu dönemlerde kapalı ortamlarda ve arabalarda polen filtreli klimalardan faydalanılabilir. Çimlerin biçildiği ortamlardan uzak durulması önerilmektedir. Polenlerin yoğun olduğu dönemlerde dış ortamda yüksek kalitede bir maske kullanılabilir. Geniş çerçeveli güneş gözlükleri ve siperli şapkalar da faydalı olabilir. Eve girdikten sonra sokak kıyafetlerinin hemen çıkarılıp duş alınması, saç ve derideki polenlerin uzaklaştırılması açısından önemli bir etkendir.

Tüm bu önlemlerle birlikte alerjik hastalığı kontrol edici ilaçların kullanılması hastaların yaşam kalitesini artıracaktır. Alerjik nezle ve astımı olan kişi bu şekilde alerji mevsimini sorunsuz geçirebilecektir.





Göz alerjisinden korunmanın 6 kuralı

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. **Evren Baca** bahar aylarında sıkça karşılaşılan göz alerjisi hakkında önemli bilgiler veriyor.

Gözlerde kaşınma, kızarıklık, sürekli bir sulanma hali... Tablo ilerlediğinde göz kapaklarında şişlik, kızarma, hatta gözaltlarında morarmalar... Bahar mevsiminde pek çok kişiyi tehdit eden mevsimsel göz alerjisinin oluşturduğu bu yakınmalar sadece yaşam kalitesini düşürmekle kalmıyor, aynı zamanda gözlerde kalıcı görme bozukluklarına bile neden olabiliyor. Bu yüzden erken müdahale göz sağlığı için büyük önem taşıyor.

Bahar mevsimi denince aklımıza ilk gelen şeylerden biri kuşkusuz bahar alerjisi oluyor. Ağaçlar, çimler ve polenlerin neden olduğu bahar alerjisinden en sık etkilenen organlardan biri ise çevreyle doğrudan temas nedeniyle gözlerimiz oluyor. Öyle ki bahar aylarında her 100 kişiden 25-30'u mevsimsel göz alerjisi problemi yaşıyor. Gözlerde kaşıntı, kızarıklık ve sulanma gibi yakınmalar ise bu hastalığın en tipik belirtilerinden. Üstelik gözlerde gelişen ortak belirtileri nedeniyle "soğuk algınlığı" ile karıştırılıp "nasıl olsa geçer" düşüncesiyle hafife alınabiliyor. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Evren Baca ancak bu belirtilerin asla ihmal edilmemesi gerektiği uyarısında bulunarak, "Çünkü mevsimsel göz alerjisinde geç kalınması durumunda göz kuruluğundan göz kapağı iltihabına, çok daha önemlisi kalıcı görme kaybına kadar gidebilecek ciddi tablolar gelişebiliyor" diyor.

Kaşıntı sürekli bir hal alıyor

Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Evren Baca mevsimsel göz alerjisinde yaşanan şikayetlerin gözlerde kaşınmayla başladığına işaret ediyor. "Hastalar gözlerini kaşıdıkça daha çok kaşıma ihtiyacı hissediyorlar. Ellerini adeta gözlerinden alamıyorlar" diyen Dr. Evren Baca alerjik reaksiyonun diğer belirtilerini de şöyle anlatıyor:

"Kaşıntıyla birlikte gözlerde kızarıklık, sürekli bir sulanma hali oluyor. Bunların yanı sıra konjonktivada (göz beyazını ve kapakların içini örten zar) su toplanması ile şişme görülüyor. Göz kapaklarının içinde ip gibi uzayan, beyaz, yapışkan bir çapaklanma gelişiyor. Gözlerde batma hissi ve kaşıntı hastaların yaşam konforunu oldukça bozacak düzeyde oluyor. Göz kapaklarında şişlik, kızarma ve bazen gözaltlarında morarma da diğer sinyallerini oluşturuyor. Tüm bu şikayetler genellikle her iki gözde birden başlıyor. Göz alerjisi olan kişilerde sıklıkla alerjik rinit de tabloya eşlik ediyor. Sorun ilerlediğinde gözün saydam tabakasını tahriş eden ve görmeyi tehdit eden bir tablo gelişebiliyor. İkincil göz enfeksiyonları eklenebiliyor. Bunların yanı sıra yoğun göz kaşımaya bağlı olarak saydam tabakada incelme ve astigmat oluşabiliyor."



Mevsimsel göz alerjisinden korunmanın 6 yolu

Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Evren Baca mevsimsel göz alerjisinden korunmak veya hastalık oluştuysa tedaviden etkili sonuç sağlayabilmeniz için almanız gereken önlemleri şöyle sıralıyor:

Önlemek için

- Polenlerin yoğun salındıkları dönem olan 05.00-10.00 saatleri arasında, mümkünse dışarı çıkmayın, evinizi bu saatlerde havalandırmayın.
- Koruyucu gözlük kullanın.
- Aracınızda camları açmayın, havalandırma filtresini değiştirin.
- Evinizin nemini düzenleyin.
- Yün veya pamuklu yorgan ile yastık kullanmayın.
- Evin içinde sigara içmeyin.

Hastalık oluştuğunda

- Gözlerinizi kaşımaktan mümkün olabildiğince kaçının.
- Kaşıntıyı azaltmak için gözlerinize günde 2-3 kez ve 3-4 dakika süreyle soğuk kompres uygulayın.
- Alerjenlerin ortaya çıktığı dönemde, koruyucu madde içermeyen gözyaşı damlaları kullanarak alerjeni gözden uzaklaştırın.
- Kontakt lens kullanımına ara verin.
- Şikayetler artmadan doktorunuzun önereceği alerji damlalarını kullanın.

Ailede alerji hikayesi varsa risk artıyor

Mevsimsel göz alerjisinde göze temas eden polenler spesifik IgE üretimine, IgE antikorları da doku mast hücrelerinden histamin başta olmak üzere bazı maddelerin salınımına yol açıyorlar. Bu maddeler de alerjik reaksiyondaki belirtilerin oluşmasına neden oluyorlar. Alerjiye yatkın veya ailesinde alerji hikayesi olan kişilerde göz alerjisi riski artıyor. Aynı zamanda astımlı ve egzamalı kişiler de alerjiye yakalanmada riskli grupta bulunuyorlar.

Önleyici tedavi çok önemli

Dr. Evren Baca mevsimsel göz alerjisinde erken tanı ve tedavinin çok önemli olduğuna dikkat çekiyor. Tedaviye alerjik şikayetlerin oluşmadan önce başlanması sayesinde hastanın hayat kalitesi olumsuz yönde etkilenmiyor. Daha da önemlisi gözde gelişebilecek ikincil enfeksiyonların önüne geçiliyor. Ayrıca sürekli gözleri kaşıma nedeniyle oluşabilen kornea tabakasında incelme riski ortadan kaldırılıyor. Bu sayede şiddetli göz alerjilerinde görme kaybına giden kornea problemleri önlenmiş oluyor.

Tedavide amaç yakınmaları hafifletmek

Mevsimsel göz alerjisi tekrarlayan bir hastalık. Dolayısıyla kesin olarak tedavi etmek mümkün olmuyor. Göz alerjisinin tedavisinde amaç alerji mevsimini rahat geçirmek ve yakınmalar başlamadan önlem almak. Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Evren Baca bunun için de antihistaminik (alerjik yakınmalara neden olan histaminin etkilerini azaltan ilaçlar), mast hücre stabilizatörü (hücreden histamin salınımını azaltan ilaçlar) ve dekonjestan damlalar kullanıldığını belirtiyor. Şiddetli tablolarda hızlı bir yanıt almak için kortizonlu damlalar da tedaviye ekleniyor. Sistemik şikayetleri olan hastalarda antihistaminik tabletlerden de yararlanılıyor.

Bahar alerjilerinden korunmak için 10 öneri



Memorial Diyarbakır Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Doç. Dr. **Güngör Ateş**, bahar alerjilerinden korunmak için 10 öneride bulundu.

Bahar aylarında polenlerin artması, özellikle alerjik yapıdaki pek çok kişiyi etkiliyor. "Saman nezlesi" olarak da bilinen "bahar alerjisi", toplumda her 3 kişiden birinde görülüyor. Polenler atmosfere yayılarak, ağız, burun, göz ve hatta ciğerlere kadar ulaşarak alerjik tepkimelere yol açıyor. Polenlere karşı alınacak bazı önlemler ile alerjiye yol açabilecek şikayetler de azaltılabiliyor.

Dış etkenler bahar alerjilerini tetikliyor

Alerjik hastalıkların görülme sıklığı, özellikle bahar aylarında artar. Bu durum, bitkilerin erkek üreme yapıları olan polenlerin miktarındaki artış ile ilişkilidir. Polenler, tozlaşarak havaya karışır ve rüzgarla taşınma sırasında; saç, cilt, ağız, burun, göz ve alt solunum yolları aracılığıyla alerjik bünyeli kişileri etkiler. Sıklıkla; çimen polenleri, ağaç polenleri, hububat ve yabancı ot polenleri kişide alerjiye neden olur. Rüzgarlı havalarda polenler havaya daha çok dağıldığı için şikayetler de artar. Alerjik reaksiyonlar mevsimsel olabileceği gibi yıl boyu da sürebilir.

Ev içi alerjenlerine dikkat edilmeli

Polenlerin yanı sıra, küf, ev tozu akarları ve hayvan tüyü gibi alerjenler de bazı kişilerde burun, göz ve akciğerlerde, seyrek olarak da ciltte alerjik reaksiyonlara neden olur. Polen alerjileri genellikle bahar aylarında alerjinin esas nedenlerini oluştururken; ev tozu, küf ve hayvan tüyüne bağlı alerjiler yıl boyu süren şikayetlere yol açabilir. Eğer alerjik reaksiyon gözlerde meydana gelirse buna alerjik konjonktivit, burunda meydana gelirse saman nezlesi (bahar nezlesi ya da alerjik rinit), akciğerde meydana gelirse buna da mevsimsel astım adı verilir. Hangi organ etkilendiyse şikayetler de ona göre değişir. Mevsimsel bu hastalıklar bir arada olabileceği gibi bazen de mevsimsel olarak başlayıp yıl boyu sürebilir.

Bahar alerjisi belirtileri nelerdir?

- Hapşırma
- Burun tıkanıklığı
- Burunda su gibi akıntı
- Gözlerde kaşıntı, sulanma
- Burunda, damakta ve boğazda kaşıntı
- Öksürük
- Hırıltı
- Nefes darlığı
- Göğüste tıkanma ve baskı hissi

Hasta öyküsü, tanı ve tedavi için önemli

Polen alerjisi mevsimsel özellik gösterir. İklim ısısına ve coğrafi bölgeye göre değişken bir yapısı vardır. Genellikle Nisan-Mayıs aylarında şikayetler belirgin olup, hava ısısı arttıkça polen miktarındaki azalmaya bağlı olarak belirtiler de geriler. Çim ve ağaç polenleri İlkbahar ve erken yaz döneminde ortaya çıkarken, yabani otlara bağlı alerjiler ise Sonbahar'da görülür. Mevsimsel alerjinin tanısı, tutulan organa ait şikayetlerin ayrıntılı olarak sorgulanması, muayene, gerekli tetkikler ve alerji testleri (kan ve cilt testleri) ile konulmaktadır. Ailede alerjik hastalık öyküsü olması da tanı koymada yardımcıdır. Tedavi de kişiye özel şekilde planlanmaktadır.

Bu önerileri dikkate alarak bahar alerjilerinden korunun

Bahar alerjilerinden korunmada en önemli faktör polenlerle olan teması en aza indirecek kişisel önlemlerin alınmasıdır. Tüm temas önlemleri alınmasına rağmen yakınması olanların uygun tıbbi tedaviyi almaları çok önemlidir.

Polen alerjisi olan kişilerin, özellikle bahar aylarında aşağıdaki önlemlere dikkat etmeleri şikayetleri azaltacaktır:

1. Sabahın erken saatleri polenlerin havada en fazla bulunduğu saatlerdir. Bu saatlerde, duyarlı kişilerin dışarı çıkmaması önerilir. Eğer çıkacaklarsa da maske takmaları gerekir.
2. Dışarıda gözlük, şapka ve gerekli ise maske kullanılmalıdır. Eve gelindiğinde saçlar yıkanmalıdır.
3. Dışardan eve gelindiğinde giysiler değiştirilmelidir.
4. Bahar aylarında araba kullanırken camların kapalı olmasına özen gösterilmeli, hava değişiminin sağlanması için polen filtreli klima kullanılmalıdır.
5. Ev içerisinde bitkiler varsa dışarı çıkarılmalıdır.
6. Rüzgarlı havalarda ve sabah erken saatlerde evde camlar açılmamalıdır.
7. Polenlerin yoğun olduğu zamanlarda açık havada egzersiz ve spordan kaçınılmalıdır.
8. Evde ve ofiste polen tutan klimalar kullanılmalı, filtresi sık sık değiştirilmeli veya temizlenmelidir.
9. Çim biçmekten kaçınılmalı ya da işlem sırasında maske kullanılmalıdır.
10. Bir doktora danışarak bahar nezlesi, astım ve oluşabilecek diğer hastalıklar hakkında bilgi alınmalıdır. Doktor gerekli gördüyse verilen ilaçlar kullanılmalıdır.

Sunum yapmanın temel kuralı akılda kalmaktır. Bunu; yaptığınız bir hareket, sunumda kullandığınız bir fotoğrafla ya da giydiğiniz bir kıyafetle sağlayabilirsiniz. Peki ya sunum yaparken kullandığınız cihazla akılda kalmayı hiç düşündünüz mü?

ViewSonic'in taşınabilir projeksiyon cihazı M1 tam olarak böyle bir cihaz. Çantanıza atıp dilediğiniz yerde sunum yapabileceğiniz hatta sunumu da geçelim rahat rahat film izleyip, Harman/Kardon ses sitemine sahip olduğu için gerekirse müzik dinleyebileceğiniz, partilerde de yanınızadan ayırmayacağınız kablosuz bir cihaz. Kablosuz kısmına özellikle dikkat çekmek istiyorum. Bu projeksiyon cihazı bir şarjla 6 saat aralıksız hizmet verebiliyor. Bu da gayet yeterli bir süre.

14,6 cm x 12,5cm boyutlarındaki bu minik 30.000 saate kadar lamba ömrü ile piyasadaki rakiplerinden kat kat daha uzun ömürlü. Kısaca şöyle söyleyebilirim, eğer bu alet ile aralıksız her gün bir film izlerseniz lamba ömrü sizi yaklaşık 41 yıl idare ediyor.

Cihazı hakkında bilgiler



Cihaz küçük ama görüntü küçük mü?
Birçoğunuz gibi benim de aklıma ilk bu soru geldi. Cihazın verdiği görüntü boyutu hiç de küçük değil. Hatta 2.6 metre uzaklıktan verdiği görüntünün boyutu 100 inç, yani 254 cm bir televizyon ekranı kadar. Tabi bu arada boyut olarak maksimum 100 inç boyutuna ulaşabildiğinin de altını çizeyim. Minimum boyut ise 24 inç.

Görüntü büyük olabilir ama net mi?
Her ne kadar cihazı aslında bir sunum cihazı gibi tanıtmış olsam da film, dizi vs izlemek için bence oldukça yeterli bir cihaz. FullHD (1920x1080) görüntü veren cihazın, ViewSonic'e özgü SuperColor teknolojisi ile de her ortamda renkleri gerçek renk ve görüntü kalitesini bozmadan aktarabiliyor. Ayrıca cihazın 1,07 milyar renk verebildiği atlanmaması gereken önemli özellikleri arasında yer alıyor.

Cihaza neleri bağlayabiliyoruz?
Öncelikle cihazın kendi hafızası 16 GB, içindeki yazılım düşüldüğü zaman size sunulan boş hafıza ise 12GB. Direkt olarak cihaza sunum, film, müzik atıp rahatça izleyebilir, dinleyebilirsiniz. Kaldı ki cihazda bir adet USB Type A (USB girişi), bir adet USB Type C (yeni nesil USB girişi), bir adet Micro SD kart yuvası ve bir adet HDMI 1.4 girişi mevcut.
Yani cihaza televizyon, telefon, hafıza kartı, usb bellek, bilgisayar, hatta oyun konsolu bağlayabilir rahat rahat işlerinizi halledebilirsiniz.

Cihazın fiyatı ne kadar?
Cihazın güncel satış fiyatı KDV dahil 2.499 TL.





Hazırlayan: Ekin Kollama

ENERJİNİZİ *geri kazanın*

Yaz için enerji kazanmak mı istiyorsunuz? Beslenme biyokimyageri **Dr. Weaver** tavsiyeleriyle yaşamınıza enerji katabilirsiniz.

YAZI: Amanda Cave

Beyninizin ve vücudunuzun çalışmasını, hayatı yaşamanızı sağlıyor. Dr. Libby Weaver'a göre enerji, beslemeniz gereken en değerli sağlık birimidir. Peki ama enerjinizi beslemek adına neler yapıyorsunuz? "Her gün enerji harcarız ve enerji depolarız" diyor Dr. Weaver. "Ve ne zaman aldığımızdan daha fazlasını harcarız, yorgun hissetmeye başlarız."

Yeni kitabı Exhausted to Energised'ta yorgun hissetmenize neden olan biyokimyasal ve duygusal nedenlere odaklanıyor. Bu tavsiyelerle kendinizi daha enerjik hissetmeniz mümkün.

1 PİLİNİZİ KORUYUN

Birçok uygulama açık olduğunda cep telefonunuzun pilinin ne kadar çabuk tükendiğine dikkat ettiniz mi? Aynı şey beyniniz için de geçerlidir. Bitirilmemiş işler, cevaplanmamış elektronik postalar, dönülmemiş cevapsız aramalar, projelerin son teslim tarihleri ve benzeri her şey, Dr. Weaver'a göre enerjimizi çalıyor. Bu "işlemlerden" ne kadar fazla sayıda olursa, beynimiz o kadar fazla güç ve enerji tüketiyor. "Yapılması gereken çok fazla şey varsa, altından kalkamayacağınızı düşünmeye başlarsınız" diyor Weaver. Buna ek olarak bilinçaltınız size başarısızlık veya tembellik hissettirir. Bu kendi kendine konuşma hali, enerjinizi tüketir."

Çözüm: İşlemleri kapatmaktan başlayın. Öncelikle zihninizdeki her şeyi yazın. Görevlerinizi öncelik sırasına göre organize edin ve planınıza sadık kalın.

2 BİR SABAH RİTÜELİ YARATIN

Sabahınız çocukları okula götürme/otobüse yetişme/antrenman yapma/bir şeyler yeme gibi telaşı içinde mi başlıyor? Birçok kişinin ofise geldiğinde kahve içmesine şaşırmamak gerekli. Dr.

Weaver'a göre bir sabah ritüeli yaratmak gününüzün iyi geçmesini sağlayabilir. Kitabı için araştırma yaparken, dünyada önde gelen liderlere ve iş insanlarına enerjilerinin sırrını sormuş. Ulaştığı sonuçta, bu kişilerin bir ritüeli olduğunu görmüş. "İstisnasız bu kişilerde onları gün boyu fiziksel ve zihinsel olarak canlı tutan ritüelleri olduğunu gördüm" diyor. "Bunlar genellikle yalnız zaman geçirme, meditasyon yapma veya dua etme, bir şeyler okuma, yenileyici veya tempolu hareketlerden oluşan egzersizler."

Zamanınız olmadığını mı düşünüyorsunuz? Bir kez daha düşünün. "Güne hazırlanırken zihniniz keskindir. Vücudunuzu da işe dahil ederek gün boyu daha verimli çalışabilirsiniz" diyor Weaver. "Önünüze çıkan engellerle daha iyi baş edersiniz ve etrafınızdaki kişiler sizin en iyi halinizi görebilir."

Çözüm: Sabahları ritüeliniz için zaman yaratır. Bu bir koşu, gerçek bir kahvaltı veya meditasyon olabilir. Biraz daha erken kalkın veya çocukları okula bıraktıktan sonra kendinize zaman ayırın.

3 YAPILACAKLAR LİSTESİNİ ÇÖPE ATIN

Planınıza sadık kalın ve işleri yoluna koyun peki ama yapılacaklar listenizin de enerjinizi çalabileceğini biliyor muydunuz? Weaver "Araştırmalar, yapılacaklar listelerinin yüzde 40'ının hiçbir zaman tamamlanmadığını ortaya koyuyor" diyor. "Bir yapılacaklar listesi stres hormonunun salgılanmasına neden olabilir ki bu da yorgunluğa giden en hızlı yoldur. Gün içinde yorgun hissederseniz ve gece uykusuzluk sorunu yaşıyorsanız, bu noktada yapılacaklar listenizi suçlayabilirsiniz. Yapılacaklar listesine işlerin süresini dahil etmezseniz, gün sonunda kendinizi birçok işi tamamlamamış şekilde bulabilirsiniz. Weaver "Yoğun ama verimli şekilde çalışan kişiler yapılacaklar listesinden çok ajandalarına göre işlerini sıralar" diyor. "Bir şey planlanmazsa, bitirilemez.

Çözüm: Gününüzü 15 dakikalık sürelerle planlayın. Yapılacaklar listenize "X kişiyi ara" yazmak yerine yanına bir de tam bir zaman yazın.





4 TV İZLEME SÜRENİZİ AZALTIN

Rahatlatıcı olabilir ama TV karşısında kalmak, enerjinizi yenilemek yerine enerjinizi tüketebilir. Bilimsel araştırmalar, insanların uzun süre TV izledikten sonra daha yorgun hissettiğini, tetikte olma seviyelerinin azaldığını, daha kötüsü de konsantre olmakta zorlandıklarını gösteriyor. Buna karşın kitap okuyan, spor yapan veya hobilerine zaman ayıran kişiler bu tip sorunları daha az yaşıyor. “Araştırmalar aynı zamanda günde üç veya daha fazla saat TV izlemenin anksiyeteye ve mutsuzluğa neden olduğunu gösteriyor” diyor Dr. Weaver.

Çözüm: Yalnız olduğunuz veya canınız sıkıldığı için mi TV izliyorsunuz? Bir kitap okuyun, arkadaşınızı arayın, yürüyüşe çıkın veya bir seyahat planlayın.

5 ODAĞINIZI DEĞİŞTİRİN

“Neye odaklanırsanız öyle hissedersiniz” sözünü duydunuz mu? Enerji seviyenizi arttırmanın yolu, odağınızı değiştirmekten de geçiyor. “Eğer hayatınızda her zaman olumsuz, değiştirmek istediğiniz veya daha fazla sahip olmak istediğiniz şeylere odaklanırsanız, değişimi gerçekleştirecek gücü kendinizde bulamazsınız” diyor Weaver. “10 dakikalığına ana odaklanın. Böylece kimyanız değişecek ve enerjiniz artacak.”

Çözüm: Kendinizi yorgun hissettiğiniz sonraki zaman, hayatınızda iyi giden şeylere odaklanın ve minnettar olun. “Bunu sürekli olarak yapın ve enerjinizdeki değişimi hissedin” diyor doktorumuz. Sorun yaşarsanız, bu konuda bir terapistten yardım alabilirsiniz. “Odağınızı değiştirip güç kazanma potansiyeline sahipsiniz. Düzenli olarak yaptığınızda enerji kazanımınız daha da artacaktır.”

6 KARACİĞERİNİZİ SEVİN

Vücudunuzu sürekli olarak detoks halinde tutmak ve sağlıklı çalışan bir karaciğer, yüksek enerjinin sırrıdır. Bu sürekli çalışan organ, vücudun ihtiyacı olmayan bileşenlerin dışarı atılmasını sağlar. Bunlar arasında eski hormonlar, yağ ve zehirli maddeler vardır. Bu bileşenlerin dışarı atılamaması, enerji seviyesini olumsuz etkiler. Weaver “Konu sağlık olduğunda, hormon dengenizden cildinizin ve gözlerinin parlaklığı dahi etkilenir. Bunun temelinde de karaciğer rol oynar” diyor.

Detoks işlemi 7 gün 24 saat sürer ve yaşam tarzınıza göre karaciğerinize o kadar fazla görev yüklenir. Alkol, kafein, rafine şeker, trans yağlar ve sentetik bileşenler (ilaçlardan cilt bakım ürünlerinin içindeki malzemelere kadar her şey), karaciğeriniz üzerinde baskı yaratır. Bu da nasıl göründüğünüzü ve nasıl hissettiğinizi etkiler. Semptomlar arasında ciltte bozulma, kalitesiz uyku, şişkinlik ağır PMS görülür.

Çözüm: “Tek bir karaciğeriniz var ve ona iyi bakmalısınız” diyor Weaver. Karaciğerinizi yoracak şeylerden uzak durun; alkol almayın, kahveyi azaltın, şeker ataklarınıza karşı koyun. “Neyi daha az tüketmeniz gerektiğinden çok kendinizi en iyi şekilde beslemeye odaklanın” diyor Weaver.

7 DURUN VE YENİDEN BAŞLAYIN

Yorgun hissettiğinizde bir diğer strateji de, durup, başlamak ve devam etmektir. Enerjik hissetmenizi sağlayacak şeyleri yapmaya veya yapmamaya başlamalısınız. Örnek olarak; akşam geç yatmayı bırakmalı veya yapılması gereken işlerde başkalarından yardım almalısınız. “Sonuçlar sizi şaşırtacaktır” diyor Weaver.

Çözüm: Şu başlıklardan oluşan bir liste hazırlayın; Durdur, devam et, başla. Her sütunu şu üç soruya cevap vererek doldurun; Neyi yapmayı bırakmalıyım? Ne yapmaya devam etmeliyim? Neyi yapmaya başlamalıyım? Örnek olarak; “Dedikodu yapmayı bırakmalıyım çünkü bu yorucu” diyebilirsiniz. Ya da “Salı günleri işten eve koşarak dönmeye devam etmeliyim” veya “Gece yarısında yatakta olmaya başlamalıyım.”

“Hayatınızdaki yanlış giden, değişmesini istediğiniz ve daha fazlasını istediğiniz şeylere odaklanırsanız, değişimi gerçekleştirmek için enerjiniz kalmaz.”

8 AMACINIZI YAŞAYIN

Hayattaki amacınızın ne olduğunu biliyor musunuz? Ya da bir şeylerin eksik olduğunu hissediyorsunuz ama ne olduğunu bilmiyor musunuz? Birçok uzman bir amacın olmasının enerji verdiğini söylüyor ama amacınızın olmaması da çok yorucu olabilir. Dr. Weaver, hayatın anlamını bulmaya çalışmaktan çok işleri kendi yolunuzla halletmeye çalışmanızı tavsiye ediyor. “Hayatınızı anlamlı hale getiren küçük adımlar atın” diyor. “Farklı tutkularınızı keşfedin, onlarla yaşayın ve sizin için anlamlı şeyler yapın. Tutkulu bir yaşam sürdüğünüzde, yaşamınızın amacını da yaşıyor olursunuz.”

Çözüm: Tek bir amacınız olabileceği fikrini bırakın. Sizin için en önemli noktayı benimseyin ve kendinizi farklı kılın. Sevin ve sevilin.

kotex

Kotex kadınların gücünden ilham alıyor

Engel tanımayan kadınların tercihi Kotex yenilendi



Özel günlerinde kadınların hayata ara verdiğini, modunun düştüğünü, hassas olduğunu düşünenler, kadınların engel tanımadığını ve özel günlerin onları durdurmadığını unutuyor. Regl olmanın, kadın olmanın doğal bir parçası olduğunu bilen ve toplumdaki negatif algılara rağmen bunun bir kadının önünde engel olmadığına inanan Kotex, önyargılara meydan okuyarak ilhamını yine kadınlardan alıyor. Pamuksu üst yüzeyiyle yüzde 100'e kadar rahatlık ve güven sunmaya devam eden Kotex, kadınların her zaman yanında yer alıyor.

Gücünü kendinden alan kadınlar için yenilenen Kotex, yeni logosunda yer alan kadın sembolü ile de hayatın her alanında ilham kaynağı olan kadınları sembolize ediyor. Yeni sloganıyla da "Kadınlar isterse yapar" diyen marka, özel günlerin ya da önyargıların kadınların önünde bir engel olmadığının üzerinde duruyor.

Kadınları pamuksu üst yüzeye sahip ürünler ile buluşturan Kotex, ürünleriyle rahatlığın adresi olmaya devam ediyor. Her koşulda kadınlara üstün koruma sunan Kotex, yenilenen renkli tasarımlarıyla da kadınların vazgeçilmezi olurken beklentileri eksiksiz olarak karşılıyor.

DÖNGÜNÜZÜ İYİLEŞTİRİN

Regl dönemi sağlığınızı iyileştirmek adına destekleyici yeniliklerden yararlanabilirsiniz.



Regl, hayatın bir gerçeği. Dünya nüfusunun yarısını etkiliyor ve günümüz kadınları hayatları boyunca 450 kez regl oluyor. Bu da yaklaşık 3 bin 500 gün anlamına geliyor. Diğer yandan regl dönemlerinin değişmeye başladığı da bir gerçek. Feminizmin yeni bir akımında, kadınlar regl dönemleri ve vajina sağlıkları hakkında çok daha açık şekilde konuşabiliyor ve pazar da kadınların ihtiyaçlarına çok daha net şekilde cevap verebiliyor. Pazarın cevapları regl dönemi takip uygulamalarından vücudunuzu koruyan ekolojik hijyen ürünlerine kadar değişebiliyor. Dr. Tania Adip "Kadınlar regl hakkında çok daha rahat konuşabiliyor. Daha kısa sürede bilgiye ulaşıyorlar ve tavsiye alabiliyorlar. Örnek olarak, birçok kadın regl dönemlerini takip için uygulamalardan yararlanıyor. Günümüzde bir hastama en son ne zaman regl olduğunu sorduğumda akıllı telefonunu çıkarıyor ve bana kesin bir tarih veriyor, en ağrılı günlerini rahatlıkla söyleyebiliyor. Eskiden böyle cevaplar alamazdık."

AKILLI UYGULAMALAR

Yeni nesil regl takip uygulamalarıyla en doğurgan olduğunuz zamanları görebilir veya ne zaman hap almanız gerektiğini anlayabilirsiniz. Bazı uygulamalarda hamilelik takvimi de bulunuyor. Regl, hormonal ve genel sağlığınızın göstergesidir. Bu sayede regl dönemini bir takvimle takip etmek, özellikle düzensiz regl gibi sorunlar yaşıyorsanız çok yararlı olabilir. "Düzenini kontrol etmek ve herhangi bir semptomu gözlemleyebilmek için harika bir yol. Bir şeyler olması gerektiği gibi gitmediğinde kısa zamanda doktorunuza başvurabilirsiniz" diyor Dr. Adib.

ORGANİK BAKIM ÜRÜNLERİ



TOMT (The Time of the Month organik ve doğada çözünebilir tamponlar ve pedler ürertiyor.



KIND Organic, İngiltere'nin ilk hassas ciltler için klinik olarak kendini kanıtlamış bakım ürünlerini satışa sunan şirket. Bu ürünler arasında tamponlar ve pedler de yer alıyor.



Natracare'in ürün gamında organik, klor ve plastik barındırmayan, doğada çözünebilir seçenekler yer alıyor.

> **"KADINLAR REGL DÖNEMLERİ HAKKINDA DAHA RAHAT KONUŞUYOR, BİLGİYE ULAŞIYOR VE TAVSİYELER ALIYOR."**

DOĞALA YÖNELİŞ

Global pazar araştırma şirketi Mintel'in verilerine göre, Avrupa'da kadınların yarısı bakım ürünlerindeki kimyasalların etkileri konusunda endişeli. Doğala yönelme kaygısıyla birlikte birçok yeni bakım ürünü pazara sunuluyor. Pelvik sağlık fizyoterapisti Elaine Miller, Avrupa'da bugün kimyasallardan arınmış ve biyolojik olarak doğada çözünebilen 30 alternatif markanın pazarda yer aldığını söylüyor. "Vulval sorunlar yaşayan kadınların sayısında büyük bir artış gözlemliyorum. Bunların çoğunun nedeni bakım ürünlerindeki kimyasallar ve koku vericiler" diyor.

"Doğal bileşenlerle şekillendirilmiş ürünleri tercih etmek son derece önemli. Doğal ürünler aynı zamanda doğada daha kolay çözünerek çevre için de daha zararsız. Feminist bakış açısındansa birçok kadın ağır kokulu ürünlere, regl döneminin pis ve doğal olmadığı izlenimi yaratması nedeniyle sırt çeviriyor."

TAKİP CİHAZLARI

Fitbit'in yeni Versa akıllı saati, regl dönemlerinizi takip etmenize olanak sağlamasının yanında doğurganlık ve genel sağlığınız hakkında da bilgi veriyor. Diğer yandan aşağıdaki uygulamaları da kullanarak en doğurgan olduğunuz zamanları görebilirsiniz. Bazı uygulamalar hamilelik sırasında da işinize yarayabiliyor ve vücudunuzda neler olup bittiğini söylüyor. Flo Period Tracker & Ovulation Tracker, Clue Period Tracker ve Period Tracker Lite, bu uygulamalardan bazıları. Üstelik hepsi ücretsiz.

Yeni tavsiyeler almaktan ve yeni doğal ürünler kullanmaktan çekinmeyin. Ayrıca öğrendiklerinizi ve kullandığınız ürünlerle ilgili tavsiyelerinizi arkadaşlarınızla paylaşmayı unutmayın. Size bunun için teşekkür edeceklerdir.

ONLINE DESTEK



It's A Monthly Thing
Bu internet sitesinde regl dönemiyle ilgili değerli bilgiler yer alıyor. Sitenin içindeki Pink Parcel bölümüne üye olursanız, her ay regl döneminde gerekli olacak şeyler adresinize gönderiliyor. İamt.co.uk



My Freda
Üye olursanız, organik, hipoalerjenik ve doğada çözünebilir bakım ürünleri her ay regl döneminizde adresinize gönderiliyor. myfreda.com.



Intimina
Bu kutu, tamamen sağlığa odaklanıyor. Kutunun içinde regl kapları ve bir pelvik taban güçlendirme aygıtı dahi bulunuyor. intimina.com

Pozitif *DÜŞÜNMENİN* GÜCÜ

Bu yaz hedeflerinize ulaşmak mı istiyorsunuz? Ünlü antrenör Faisal Abdalla'ya göre vücudunuzla birlikte zihninizi de eğitmenin zamanı geldi.

YAZI: Maria Peigne

Kendisi HIIT antrenmanlarının ünlü ismi. Ellie Goulding gibi birçok yıldızın formda kalmasını sağlıyor. Bulaşıcı enerjisi ve Barry's Bootcamp antrenmanları, onu İngiltere'nin en ünlü antrenörlerinden biri haline getirdi. Faisal Abdalla ya da diğer adıyla Bay PMA ünlülerin büyük bir değişim geçirmesini sağlayan metodunun böylesine başarılı olmasının temelinde rol alan faktörün, sizin için de işe yarayacağını söylüyor.

Bu son derece verimli teknikle bir bireysel antrenörle çalışmaya, hatta bir spor salonuna yazılmanıza bile gerek yok. Bütün mesele, zihinde bitiyor. Yeni kitabı The PMA Method – 14 Days to a Stronger, Healthier, Happier You adlı kitabında pozitif düşüncenin (Positive Mental Attitude – PMA) başarıya giden yol olduğunu söylüyor.

PMA metodu bir fitness ve beslenme metodu ama aynı zamanda en önemlisi, pozitif düşünce antrenmanı. "Ne yemeniz ve nasıl antrenman yapmanız gerektiğiyle ilgili temelleri öğrendiğinizde, fitness konusunda artık tek başınızasınız" diyor Abdalla. "Ancak ilerlemenizi sağlayan şey pozitif düşünce halidir. Bu nedenle enerjinizi antrenmanlarınız kadar zihninize de yönlendirmeniz gerekir."

İster inanın ister inanmayın, antrenman başarınız zihninizde gizli. "Limitlerinizi belirleyen vücudunuz değil, zihninizdir" diyor Abdalla. "Bırakma veya devam etme tercihleri zihninizden gelir. PMA size koltukta oturmaya devam etme yerine elinize ağırlıkları alıp çalışmaya başlamanızı öğretiyor."

Elbette pozitif düşünce hayatınızın her alanında size yardımcı olabilir ki birçok önemli atlet, daha iyi performans sergilemek adına bu tekniği kullanıyor. "PMA her fırsatı hesaba katar, kendinize güvenmenizi, negatif sesleri bastırmanızı, hayatı sevmenizi ve en önemlisi de eğlenmenizi sağlar." Kulağa iyi geliyor değil mi? Abdalla'nın planını takip edin ve PMA ile neler başarabileceğinizi görün.



Faisal'ın enerjisinden ilham alabilirsiniz.

1 "NEDENİNİZİ" KEŞFEDİN

Nedenleriniz, hedeflerinizden daha önemlidir. Birkaç kilo vermek, karnınızı daha düz hale getirmek veya bir maraton için hazırlanmak istiyor olabilirsiniz. Peki ama neden? Belki de aileniz için pozitif bir rol model olmak, zihinsel sorunlarınızı iyileştirmek veya çocuklarınızın büyüdüğünü görecek kadar uzun yaşamak istiyorsunuz. Nedeninizi öğrendiğinizde, kendinizi motive hissetmediğinizde bunu zihninizde canlandırabilirsiniz. Bu, en güçlü tekniklerden biridir. Kendinizi isteksiz hissettiğinizde ya da kafanızı bir çikolatalı keke gömmeden önce, nedeninizi hatırlayın.

2 NEGATİF DÜŞÜNCELERLE SAVAŞIN

"Yorucu bir squat egzersizinden sonra size durmanızı söyleyen zihninizdir. Ancak antrenman acı vermeye başladığında, acıyla baş etmek (elbette sakatlanmamışsanız) son derece önemlidir. Öncelikle sizin için işe yarayan bir teknik bulun. Örnek olarak duracak gibi hissettiğinizde kafanızdan 'Yapabilirim, yapabilirim, yapabilirim' diye tekrarlayabilirsiniz. Başka bir seçenek olarak bir 'rezerviniz' olması. Mesela iki tekrar fazla yapabilirsiniz veya 10 saniye daha koşabilirsiniz. Her ne olursa olsun, rezerv sayınıza sadık kalın. Kendinizle konuşun, kendinize yeterince güçlü olduğunuzu söyleyin ve ardından deponuz tamamen boşaldığında bıraktığınızdan emin olun."

3 BAŞLAYIN!

"Bir işe başlamak en zorudur ama hayatınızı yarını beklemekle harcamayın. Kaç pazartesi kendinize 'Önümüzdeki hafta başlayacağım' dediniz? Asıl zaman şimdidir. Bir spor salonuna yazılın, yürüyüşe çıkın, çikolatalarınızı atın, bir ev antrenmanı videosu izleyin, merdivenleri tercih edin; ilk adım her ne olacaksa, beklemeyin. Yeni sen, şu anda, şu saniyede başlamalı."



4 GERÇEKÇİ OLUN

"Değişimi görmek iki veya üç ay alabilir. Bu nedenle bir gecede bir beden incelmezseniz, ya da bir haftanın sonunda baklavalarınız çıkmazsa, pes etmeyin. İnsan olduğunuzu ve yeni bir yolculuğa çıktığınızı unutmayın. Eğer yanlış bir yöne ilerlerseniz, bunu bırakmak için bir bahane olarak göstermeyin. Hâlâ nefes alıyorsunuz; bu nedenle kendinizi toplayın ve yola devam edin. Bazen yoldan çıkabilirsiniz ama bunlara hazırlıklı olun ve bunları kabul edin."

5 *SORUMLULUK ALIN*

"Antrenman yapması gereken, iyi beslenmesi gereken, pozitif kalması gereken ve kendine inanması gereken sizsiniz. Yalnızca elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilin. Bu nedenle kendinize dürüst olun, kendinizin sorumluluğunu alın. Hiçbir şey kendi kendine olmayacaktır."

6 KENDİNİZE ÇOK YÜKLENMEYİN

"Bir hedefinizin olması iyi bir şeyken, hedefinize ulaşmak adına gözünüz kör olmasın. Aksi halde ne kadar yol kat ettiğinizi göremezsiniz. Bir antrenman günlüğü tutun. Bu, sonrasında gurur duyacağınız bir şey olacak. Büyük adımlarla birlikte küçük adımları da takdir edin. Onları yolculuğunuzda bir mihenk taşı olarak görün."

"ACI VERMEYE BAŞLADIĞINDA, İŞE YARIYOR DEMEKTİR."

KENDİNİZLE KONUŞUN

Her güne pozitif bir ruh haliyle başlıyorsanız, iyi şeyleri daha fazla görme ihtimaliniz artacak ve daha kısa sürede şekle girebilirsiniz. Bunu başarabilmenin en iyi yolu, Abdalla'ya göre güne bir olumlamayla başlamak. Bu olumlama (örnek olarak; "Giderek güçleniyorum") negatif düşüncelerin yerini pozitif düşüncelerin almasını sağlayacaktır. "Yeterli olumlamayla birlikte düşünceler bilinçaltına yerleşir ve gerçeğiniz haline gelir. İlk başta garip hissettirebilir ama sonrasında öyle doğal bir hal alır ki, farkına bile varmazsınız" diyor. Bir alışkanlığı kazanmak minimum 21 gün sürer ki buna pozitif düşünce de dahildir. İnatçı olun. İşte Abdalla'dan tavsiyeler.

- **Olumlamaları sesli söyleyin –** Bu, olumlamanın gücünü arttıracaktır. En iyi verim için ayna karşısında sesli tekrarlayın.
- **Olumlamaları şimdiki zamanla söyleyin –** Olacak ve olabilir gibi kelimeler yerine oluyor ve oldu gibi kelimeler kullanın. Kelimelerinizi doğru seçmek çok büyük bir fark yaratacaktır.
- **Rahatsız hissetme konusunda rahat olun –** Olumlamanız sizi korkutuyorsa, bunun nedeni sizi gerçekten rahatsız eden noktaya dokunmasıdır ki bu da asıl odaklanmanız gereken bölümdür. Eğer öyleyse, bu olumlamanın üzerine gidin.
- **Gerçekçi olun –** Kendinize gerçekten inanmıyorsanız, harika bir vücuda sahip olduğunuz olumlamasını söylemeyin çünkü sürekli bir yalanı tekrarlamış olursunuz. "Göbeğimi eritmek istiyorum ve bu konuda kendime güveniyorum. Bunu yapabilirim" demek daha mantıklı.
- **Negatif sözcükler içeren olumlamalardan kaçının –** Yapamıyorum veya yapamayacağım gibi şeyler söylemeyin çünkü zihninizin bunları pozitife çevirmesi için çok enerji harcaması gerekir. Örnek olarak "Stresli olmayacağım" demek yerine "Sakinim ve durum kontrolüm altında" deyin.

7 *KENDİNİZİ KIYASLAMAYI BIRAKIN*

"Kendimizi, bizden daha iyi olduğuna inandığımız insanlarla kıyaslama eğilimi gösteririz. Bu da kendimizi yetersiz hissetmemize neden olur. Herkesin kendi hedefleri ve güçlü olduğu yanlar vardır. Kendiniz üzerinde, kendiniz için çalışın; bir yarışmada değilsiniz. Kendinizi sosyal medyada ya da spor salonunda birileriyle kıyasladığınızda kendinizi kötü hissedersiniz. Bu noktada kendi elinize vurun. Kulağa aptalca gelebilir ama bunu yapmak, sizi gittiğiniz yanlış karardan döndürecektir."

8 EĞLENİN

"Eğer eğlenmiyorsanız, kendiniz için doğru antrenmanı bulamamışsınız demektir. Bırakmak yerine yeni bir şeyler bekleyin. Bir arkadaşınızla birlikte spor yapmak, harika bir egzersiz listesi belirlemek veya antrenmanlarınızı açık havada yapmaya başlamak büyük fark yaratacaktır. Esnek olun ve sizi eğlendiren formüle ulaşmaya çalışın."

9 MİNNETTAR OLUN

"Minnettar olmak öğrenmeniz gereken bir sanattır. Minnettar olmayan kişilerin mutsuz olduğu söylenir. Biraz durun ve iyi zamanlarınızı hatırlayın. Ayrıca iyi zamanların tadını tamamen çıkarmadan, bu anların geçip gitmesine izin vermeyin."

"HAYAT, KONFOR ALANINIZIN DIŞINDA BAŞLAR."



"HER GÜNE POZİTİF BİR RUH HALİYLE BAŞLIYORSANIZ, İYİ ŞEYLERİ DAHA FAZLA GÖRME İHTİMALİNİZ ARTACAK VE DAHA KISA SÜREDE ŞEKLE GİREBİLİRSİNİZ."

Ağız ve diş sağlığınız için 5 yararlı & 5 zararlı besin



Diş Hekimi ve Protez Uzmanı **Çağdaş Kışlaoğlu**, ağız ve diş sağlığımız için 5 yararlı ve 5 zararlı besin grupları hakkında bilgiler veriyor.

Söz konusu yiyecek ve içecekler olduğunda hepimizin taviz vermediği noktalar vardır. Ancak severek tükettiğimiz bazı besinler, sağlığımız için vazgeçilmez olsa da bazıları sandığımız kadar masum olmayabiliyor. Özellikle de Ramazan ayının geldiği şu günlerde tüketilen besinlerin önemi çok daha fazla ortaya çıkıyor.

Süt ve süt ürünlerine sofranızda daha fazla yer açın

Mucize besinler arasında gösterilen süt ürünleri diş sağlığınız için önemli görevler üstleniyor. Bu grubun içinde yer alan peynir, ağzın pH dengesini düzenleyerek dişleri çürüklere karşı koruyor. Örneğin; şekerli gıdalar yedikten sonra tüketilecek bir miktar peynir, şekerin dişleri çürütme etkisini azaltıyor. Yine bu grupta yer alan yoğurt, kalsiyum yönünden zengin olmasıyla özellikle de periodontal rahatsızlığı olan bireylerdeki diş kökü iltihabını zayıflatıyor. Aynı zamanda kalsiyum, sallantılı ve gevşek dişleri iyileştirmeye, diş kayıplarını önlemeye yardım eder.

Meyve ve sebzelerin gücüne inanın

Meyve ve sebze, yüksek su içeriğine sahip olması nedeniyle diş ve diş eti sağlığını korumak için çok uygundur. Çünkü artan su miktarı meyve ve sebzelerin bünyesinde yer alan şekerin etkisini azaltır. Bunun yanı sıra meyve ve sebzeler diş çürüklerinin oluşmasını engeller. Tükürük fonksiyonlarını arttırarak çürüklere zemin hazırlayan uygun ortamın oluşmasına izin vermezler. Dişler için faydalı olan meyve seçenekleri arasında elma, çilek ve armut, sebzelerde ise brokoli, tatlı patates, havuç, kabak ve kereviz sıklıkla tercih edilebilir.

Yeşil çay mucizesi

Yeşil çayda bulunan polifenol ve katesin maddesi, ağızdaki bakterilerin yok olmasına yardımcı olur. Ayrıca içindeki bitki bileşenleri dişleri kayganlaştırır ve yapışmayı azaltarak dişleri korur. Ağız içindeki mikroorganizmaları azaltarak, koku oluşumunu engeller.

Diş sağlığınız için kuru yemişlere güvenin

İnsan sağlığı için önemli bir yeri olan kuru yemişler söz konusu diş sağlığı olduğunda da aynı önemini koruyor. Çünkü kuru yemişler ve çekirdek dişi kaplayarak bakterilere karşı koruyucu bir tabaka oluşturan doğal yağlar içeriyor. Bu yağlar diş minesinin güçlenmesine yardımcı olurken çürümelere karşı daha dayanıklı olmasını sağlıyor.

Haftada en az iki kere balık

Somon ve diğer balıklarda bulunan omega 3 yağ asitleri, diş eti çekilmelerini ve diş eti sorunlarına iyi geliyor. Demir, iyot, çinko ve magnezyum minerallerini içeriyor. Aynı zamanda bünyesinde yer alan yüksek fosfor miktarı dişlerin ana maddesini oluşturuyor. Haliyle balıktan alacağınız bu maddeler dişlerin güçlenmesini ve sertleşmesini sağlıyor.

Şaşırtıcı ama gerçek; beyaz ekmek

Tükürüğümüzde bulunan amiloz enzimi, karbonhidratları şekere çeviren enzimdir. Beyaz ekmeği tüketmeye başladığımız anda ise karbonhidrat şekere dönüşmeye başlıyor. Üstelik aynı şeker gibi dişlerin arasına girerek yapışıyor ve çürük oluşumunu hızlandırıyor.

Şekeri hayatınızdan çıkarmanın vakti gelmedi mi?

Ağzın içinde şekerle beslenen Streptococcus mutans ve Streptococcus sorbrinus adında iki bakteri bulunuyor. Bu bakteriler, dişin üst yüzeyinde renksiz yapışkan bir plaka oluşturuyor. Oluşan bu plakalı yapı, tükürük ya da fırçalama ile temizlenmediğinde ise bakteriler tarafından aside dönüştürülerek ve diş minesine zarar vermeye başlıyor. İlk etapta küçük deliklere ya da diş erozyonuna sebep olan bu sorunlar, uzun vadede çürükler, meydana getiriyor.

Dişlerin ezeli düşmanları; asitli içecekler

Asitli içeceklerin başında gelen kola, hem fosforik asit hem şeker hem de sitrik asit içerir. Tüm bunlar, dişlerin çürümesinin önünü açarak diş kayıplarına yol açıyor. Ayrıca yapılan araştırmalar günde dört bardak asitli içecek tüketmenin dişlerdeki bozulma riskini 12 yaş grubunda yüzde 25,2 oranında, 14 yaş grubundaysa yüzde 51,3 oranında arttırdığını ortaya koyuyor. Aynı zamanda enerji içecekleri, sitrik asit ve şeker içerdikleri için dişler için fazlasıyla zararlı olabiliyor.

Kuru meyve tüketimine kota koyun

Kuru meyveler karbonhidrat yönünden zengin bir besin grubudur. Bu durum her ne kadar sağlık için iyi bir unsur olsa da diş sağlığı için aynı durum geçerli değildir. Çünkü karbonhidrat dişlerde şeker etkisi yaratır. Ayrıca yapışkanlıkları nedeni ile ağız içinde daha uzun süre kalır. Sürekli kuru meyve yiyip dişlerinizi fırçalamamanız dişlerinizin çürümesine neden olur.

Kahve severler dikkat

Kahvenin en bilinen zararı, dişleri sarartması ve dişler üzerinde leke oluşmasına sebep olmasıdır. Üstelik bu etki, kalıcı sorunlara yol açabilir. Kahveyi bırakmak değil ama azaltmak ya da kahve sonrası bir bardak su içme alışkanlığı bu etkileri nispeten zayıflatabilir.





ILIK BİR YAZ AKŞAMI VE MARİN RÜYALAR

Güneşli bir gün ve sıcak bir yaz akşamı, yaza göz kırpan görünümlerle Akdeniz manzaralarına hazır bir duruş. İsviçreli saat markası bu sefer sizleri Akdeniz'in renkli dünyasına doğru yola çıkmaya davet ediyor. Swatch, Akdeniz'in gökyüzüyle kesiştiği noktadan ilham alan ve çizgilerin diline hakim Mediterranean Views koleksiyonu ile gemi şeklindeki deniz temalı tasarımlar, ilham verici marin rüyalar mavinin gölgesinde buluşuyor. Yazlık evlerden, teknelere uzanan adeta yaz günlerindeki gibi bir hissiyat uyandıran bu sıcak koleksiyon, lüks ile donatılmış tembellik günlerini Akdeniz'de kutluyor.



Yazın ışıltısından ilham alan koleksiyon



Spor yapmayı keyifli hale getiren, yarattığı dikkat çekici stillerle motivasyon kaynağı olan Ebru Şallı Loves Koton Sport tasarımları yeni sezonda mağazalarda yerini aldı.



Koton Bra 49,99 TL
Koton Tayt 69,99 TL



Koton Üst 49,99 TL
Koton Eşofman Altı 59,99 TL

Koton Bra 39,99 TL



COLORISTA'DAN YEPYENİ TREND SAÇ MAKYAJIYLA FESTİVAL RUHUNU SAÇLARINA TAŞI

Anında gözle görülür renk sonucu veren ve durulama gerektirmeyen saç makyajı L'Oréal Paris Colorista Hair Makeup sadece ilk şampuanlamaya kadar kalıcı. Farklı renklerin karıştırılabildiği jel formatı ile herkese kendi tarzını ve rengini yaratma imkanı sunuyor. Üstelik bulaşmıyor, kolay kuruyor ve saçı kurutmuyor.

Anında görülür renk sonucu için koyu renkli saçlılar için 8; açık renkli saçlılar için 7 farklı renk seçeneği sunan Hair Makeup ile genç kızlar festival ve yaz ruhunu saçlarına taşıyabilirler.



GÜZELLİK

EN YENİ HABERLER ✻ ÜRÜNLER ✻ TAVSİYELER



FOREO'DAN YAŞLANMA KARŞITI 6 YAZ ÖNERİSİ



Yaz mevsimine sayılı günler kaldı. Uzun ve güneşli günler, huzur dolu plajlar ve açık hava partileri için geri sayım başladı. Peki cildiniz yaza hazır mı? Güzellik markası Foreo, yaz boyu genç ve zinde görünen bir cilde sahip olmanız için kolaylıkla uygulayabileceğiniz bir rehber hazırladı. İşte cildinizin yaşlanmasını yavaşlatacak 6 öneri.

Yaşlanmak doğal bir süreç. Yaş, çevresel faktörler, stres, güneş ışığı, kötü alışkanlıklar ve pek çok farklı etken cildimizin yaşlanmasına sebep oluyor. Yeterli miktarda cilt bakımı, sağlıklı beslenme ve yaşlanma karşıtı uygulamalar cildinizin yaşlanmasını geciktirmeye yardımcı olur. Güzellik markası Foreo, yaz boyu ruhunu yenilediği kadar cildini de yenilemek isteyenler için farklı ve basit önerilerden oluşan bir rehber hazırladı. İşte yaz boyu kolaylıkla uygulayabileceğiniz ve cildinizin yaşlanmasını yavaşlatacak 6 güzellik önerisi.

Düzgün beslenme

Düzgün beslenmek süslü paketlerde servis edilen taze meyve sularına ya da gurme tariflere bir servet harcamak demek değil. Meyve ve sebze gibi hafif gıdalarla vücudunuzun optimum faydayı sağlayabileceği besinleri tüketmeniz sağlıklı beslenmenin en önemli adımlarından biri. Unutmayın; cildinizin pahalı kremlerden önce dengeli beslenmeye ihtiyacı var. Güneşli yaz günlerinde vitamin ve mineralleri içeren gıdaları tüketmek hem vücudunuzun hem de cildinizin beslenmesine yardımcı olur. Şekerden uzak durmak ve güne ıspanak, maydanoz, salatalık, Hindistan cevizi, limon, maydanoz, yaban mersini ve acai gibi besinleri içeren hafif bir karışımla başlamak cildinizin parlamasını sağlar. Akşam üstleri ise antioksidanlar ve antienflamatuar faydalarla dolu, buzlu bir yeşil çay ile hem metabolizmanızı hem de cildinizi rahatlatabilirsiniz.

Düzenli uyku

Düzenli uyku vücudunuzu olduğu kadar cildinizi de dinlendirir ve onarır. Uykusuzluk cildi yorar, dolayısıyla yaşlanma etkilerini hızlandırır. Günde sekiz saat uyku hem zihninizi hem bedeninizi dinlendirmek için idealdir. Uyumadan önce cildinizi rahatlatmak uykudan maksimum verimi almanıza yardımcı olur.

Günlük egzersiz

Düzenli egzersiz yapmak, olimpiyatlara hazırlanmak anlamına gelmiyor. Koşmak, yürümek, yüzmek veya bisiklete binmek gibi basit egzersizlerle de ter yoluyla toksinlerinizden kurtulup zinde kalabilirsiniz. Kalp atışı ve kan dolaşımınızın düzenli olması aynı zamanda cildinizin sıkı, genç ve sağlıklı görünmesini sağlar. Ayrıca bu gibi egzersizler metabolizmanızı hızlandırarak hem fit kalmanıza yardımcı olur hem de uyku kalitenizi artırır.

Hem içeriden hem de dışarıdan nemlendirin

Sıcak yaz günlerinde uygulamanız gereken en önemli adımlardan biri de cildinizi nemlendirmek. Cildinizi kremler ve cilt bakım ürünleri ile nemlendirmek kadar, yeterli su tüketimi de genç ve sağlıklı bir cildin anahtarı. Düzenli nemlendirilen bir cilt kırışıklar karşısında daha dayanıklı olur. Gün boyu düzenli su tüketimi ile cildinizin kurumasını önleyerek, cildin dinç durmasına yardımcı olabilirisiniz. Günde 7-8 bardak su ve doğal bitkisel çayları tüketmeyi ihmal etmeyin.

Bol kahkaha

Son olarak ruh halinizin cildinizi de etkilediğini unutmayın. En güzel göründüğünüz anlar kendinizi en mutlu hissettiğiniz anlardır. Yaşlanma karşıtı adımların en başarılı olanı olarak son önerimiz bol kahkaha olabilir.

Rutin cilt bakımı

Söz konusu cilt temizliği olduğunda en önemli aşamalardan biri cildi kurutmadan kir ve yağdan arındırmak. FOREO'nun yeni çıkan ürünü LUNA 2, lekelerin görünümünü en aza indirecek şekilde tasarlanmış fırçasıyla hem makyaj kalıntılarını temizler, hem de kir ve yağı %99,5 oranında gidermeye yardımcı olur.

IŞILTININ DEĞİŞİMİ

Yenilenen NARS Highlighting Powder koleksiyonu mikro kürecik pudra ve incileri bir araya getiren 6 renk alternatifi ile ışığı yansıtıyor ve ciltle mükemmel bir biçimde bütünleşerek doğal ışıltınızı taçlandırıyor. İpeksi ve hafif dokusu uygulama kolaylığı sunarken istediğiniz ölçüde parlaklığı yakalamanıza olanak sağlıyor. Hafif bir ışıltı ya da göz kamaştırıcı bir aydınlık, NARS Highlighint Powder koleksiyonu ile ışığa hükmetmek elinizde. Simli bir görünüm mü? Hayır, sadece doğal ışıltının cazibesi.



Güzellik NOTLARI

Yeni çıkan güzellik ürünlerine göz atın.

ÖZEL OLARAK GELİŞTİRİLEN DOĞAL FORMÜL

Ashley Joy Yoğun Onarıcı Şampuan

Farklı sebeplerden yıpranmış saçlarınızın daha dayanıklı olmasına yardımcı olur. Saçı besleyen ve güçlendiren Aloe Vera, A, B12, C ve E vitaminleri ile hasar görmüş saçlarınızı tedavi ederken, saçlarınıza hacim katar ve parlaklık sağlar.
Fiyat: 32,90TL



Ashley Joy Yoğun Onarıcı Saç Kremi



Badem yağının içerdiği vitaminler saçlarınızın doğal güzelliğini ortaya çıkarır ve ipeksi bir görünüm sağlar. Saç kırılmalarını engelleyen Shea yağının nemlendirici özelliği ise saç diplerinizi güçlendirir ve yumuşacık bir dokunuş kazandırır.
Fiyat: 34,90TL

RADARIMIZA TAKILAN 3 yeni ürün

NOTE PERFECTING PEN
Cilt kusurlarının giderilmesine yardımcı olarak daha genç bir görünüm sağlayan ürün, ciltteki kuruluk ve yorgunluk belirtilerini azaltmaya yardımcı oluyor.
Fiyat: 42,90 TL



DEBORAH MILANO EXTRA PRECISIONE LIKIT EYELINER
Extra Precisione likit eyeliner kolayca kavranabilen fırçası ve pratik sürüş deneyimi sunan yapısıyla göz makyajınızda çarpıcı bir etki yaratıyor.
Fiyatı: 34,90 TL



KOTON BEAUTY SUMMER BAROQUE HIGHLITER
İçerisinde bulunan ultra ışıltılı sedefler yüzünüze ve vücudunuza büyüleyici bir parlaklık verirken yapısındaki gliserin ile cildi nemlendiriyor ve yumuşatıyor.
Fiyat: 29,99 TL



BAKIM SEPETİ

Haziran ayının öne çıkan güzellik ve bakım ürünleri.



1- DIADERMINE HYDRALIST GECE BOYU NEM BAKIM KREMİ

Işıltılı, aydınlık ve yumuşak cilde kavuşmak için bakım yapan özel bir yapıya sahip olan ürün, ayrıca içeriğindeki badem yağı ile cildi derinlemesine besliyor ve nemlendiriyor.

Fiyatı: 39,90 TL

2- KIKO BRIGHT LIFT SERUM

Cilt yüzeyindeki ince kırışıklıkların görünümünü azaltmaya ve yeni çizgi oluşumunu engellemeye yardımcı olur.

Fiyatı: 129,90 TL

3- OSHADHI FOOT CARE MASSAGE OIL

Duştan sonra, nemli ayaklarınıza masaj yaparak süreceğiniz Oshadhi Foot Care; nasırları ve topuk çatlaklarını yumuşatırken, kan dolaşımını hızlandırarak ağrıyan ayak ve bacaklarınızı da rahatlatacak.

Fiyat: 80,00 TL

4- L'OCCITANE DIVINE CREAM

Cildi, güneşe bağlı yaşlanmadan korur, cilt tarafından kolayca emilir, uygulamadan sonra, ürün cildin üzerinde şeffaf ve ince bir koruma dokusu oluşturur.

Fiyat: 492,00 TL

5- LR BEAUTY DIAMONDS GÖZ KREMİ

Göz altı torbalarının ve şişkinliklerin azalmasına yardımcı olurken kırışıklıkları minimuma indiriyor. Uygulandığı ilk andan itibaren etkisini gösteren bu krem, daha canlı ve sağlıklı bir görünüm için ideal bir seçim olma özelliği taşıyor.

Fiyat: 89,90TL

6- L'ORÉAL PARIS NEM TERAPİSİ ALOE VERA

Aloe vera ve hyaluronik asit içeriği ile cildi anında nemlendiriyor ve nemi 72 saate kadar ciltte hapsediyor. Özel likit dokusu sayesinde sürüldüğü anda emilerek cilde ihtiyaç duyduğu nemi ve ferahlığı sağlayarak makyaj altı bazı olarak da kullanılabilir.

Fiyat: 44,90 TL

7- NOTE SKIN PERFECTING ILLUMINATOR

Kuru, mat ve normal cilt tiplerinin kullanımı için uygun olan bu ürün, pürüzsüz, satenimsi formülüyle cildi aydınlatıyor, kusursuzlaştırıyor ve makyaj uygulaması öncesinde cildin nemlenmesini sağlıyor.

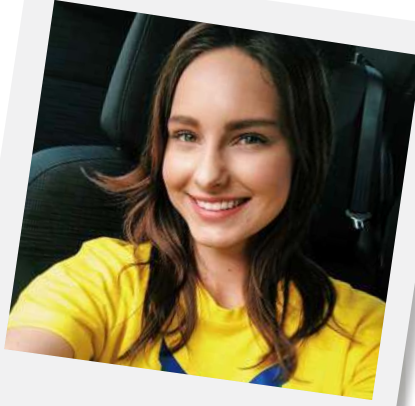
Fiyat: 49,90 TL

GÜZELLİK SOHBETİ

Jessica May

Yeni Gelin dizisiyle dikkatleri üzerine çeken güzel oyuncu Jessica May ile iyi yaşam ve güzellik üzerine sohbet ettik.

Fotoğraf: Onur Demirdağ




Sizce güzellik nedir?
Gözün değil kalbin gördüğüdür. Çünkü gözün gördüğü güzellik zamanla geçebiliyor ama kalbin gördüğü güzellik hatıra ve anılarla harmanlaşıyor, zamanla da sınırı olmayan zirvelere çıkabiliyor.

Cilt bakımı ritüelinizden bahseder misiniz Okuyucularımıza önerebileceğiniz bir bakım önerisi var mı?
Her sabah La Roche Gel Moussant ile yüzümü yıkıyorum. Akşamları da Bioderma makyaj temizleyicisi ile yüzümü temizliyorum. Arada yaptığım ekstra bakımlar oluyor ama bunlar benim değişmeyen ritüelim.

Saçlarınız konusunda ne kadar cesursunuz?
Doğal saçlarımı seviyorum. Boyamak ve çok kısa kestirmek pek bana göre değil.

Makyaj çantanızın olmazsa olmazı neler?
Nars Laguna Bronzing Powder, Nars Bangkok Ruj. Lancome rimeli de yanımdan ayırmıyorum.

Favori parfümleriniz hangileri?
Amo Salvatore Ferragamo, Light Blue Dolce & Gabbana.

Son zamanlardaki favori ürününüz nedir?
Bioderma Sensibio Nemlendirici ve Dermalogica Daily Microfoliant.

Kendinize has makyaj ve bakım sırlarınız var mı?
Daha doğal ve az makyaj yapmaya özen gösteriyorum. İş olmadığı sürece günlük hayatımda pek fazla makyaj yapmıyorum. Çünkü cildin dinlenmeye ihtiyacı var ve cildimi dinlendirmek sadece çalışmadığım zamanlarda mümkün oluyor. Birkaç gün boşluğum olduğunda da derin ve profesyonel cilt bakımları yaptırarak cildimi yenilemeye çalışıyorum.

Kozmetik alırken neye dikkat ediyorsunuz?
Hayvanlar üzerinde test edilmemiş ürünleri tercih ediyorum.

Spora ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
Set varken pek mümkün olmuyor aslında. İş yoğunluğundan zaman bulabilirsem hergün bir saat yapmaya çalışıyorum ama günde ortalama 10.000 adım kuralına uymaya çalışanlardanım.

Beslenme düzeniniz nasıl? Nasıl besleniyorsunuz?
Şimdilik set yemekleriyle besleniyorum; çok fazla yemek seçme şansım olmuyor ama özel hayatımda çok yağlı ve tuzlu şeyler yememeye çalışıyorum.



Jessica öneriyor

Nars Poison Rose Lip Powder Palette
Fiyat: 233,00 TL





Davines Detoxifying Superactive Serum
Fiyat: 211,50 TL



Bioderma Atoderm
Fiyat: 119,00 TL



Skin Ceuticals Güneş Koruyucu
Fiyat: 225,00 TL

Nars Light Reflecting Powders
Fiyat: 185,00 TL



Güneş kremlerinin önemi

Güneşin ışınları atmosferin tabakalarını geçerek cildimize kadar ulaşıyor ve bu tabakalar güneşin zararlı ışınlarını engelleyen filtre görevi görüyor. Son yıllarda ozon tabakası başta olmak üzere koruyucu tabakalarda incelmeler ve yırtılmalar yaşanıyor. Uv ışınlarından cildinizi nasıl korumanız gerektirdiğini sizin için araştırdık.

Uzmanlara göre cilt kanserlerinin en önemli sebeplerinden biri de güneşten gelen ultraviyole ışınlarıdır. Cilt kanserinden korunmanın en önemli yollarından biri, güneşin etkilerinden korunabilmektir.

Güneş ışınlarına korunmasız olarak uzun süreli veya aşırı maruz kalmak; derinin alt tabakalarındaki elastin ve kolajen liflerin yapısını bozarak cildin erken yaşlanmasına, esnekliğinin azalmasına, kırılgan ve kolay etkilenir olmasına neden olur. Ayrıca, deride kalınlaşma, melanom tipi cilt kanserleri, ışığa duyarlılık oluşumu da diğer zararlı etkileridir.

Sadece yazın, tatilde veya plajlarda değil, açık havaya çıktığınız sürece güneşten korunmanız gerekir. Direk güneş ışınlarına maruz kalmasanız bile güneşten yansıyan ışınlar size zarar verebilir. Kışın kar, yazın su ve kum yüzeyleri birer yansıtıcıdır. Direk güneş ışığında değil gölgede, deniz kıyısında ve kar altında bile olsanız direk güneş ışığının 2-3 kat fazlasına maruz kalırsınız.

SPF Nedir?

Güneşten koruyucu ürünlerin üzerinde bulunan SPF (Güneş Koruma Faktörü) numarası, cildi hangi düzeyde koruduğunu

ya da güneş altında kızarmaya başlamadan önce kalınacak süreyi ne ölçüde uzattığını gösterir.

Colipa metoduna göre: güneşte kalma süresi / korunmasız güneşte kalınabilecek süre x 1.33 (güvenilirlik katsayısı)= SPF numarası olarak bulunur. Genellikle ürünlerin üzerinde doğru kullanıma yönelik bu bilgiler yer alır.

UV Nedir?

Güneş ışınları kolay anlaşılabilir olması için kabaca, kızıl ötesi ışınlar(infraruj) (IR), gözle görülen ışınlar ve morötesi(ultra viyole) (UV) ışınlar olarak sınıflandırılır. UV ışınları da kendi içinde dalga boylarına göre üçe ayrılır.

UV-A ışınları: En uzun dalga boyuna sahip ve yeryüzüne en fazla ulaşan UV ışınıdır. Deride birikmiş olan melanini koyulaştırarak kısa sürede fakat geçici bronzluk (primer pigmantasyon) sağlar.

UV-B ışınları: Deride melanin pigment sentezini en fazla etkileyen, geç ama uzun süreli bronzluk (seconder pigmantasyon) sağlayan UV ışınıdır. Maruz kalındıktan yaklaşık bir gün sonra şiddetlenen kızarıklık ve ödem, ağrı, içi su dolu kabarcıkların oluşumuyla seyreden ağır güneş yanıklarına neden olur.

UV-C ışınları: Canlı yaşamını yok edici sterilizasyon etkisi bulunan ve özellikle gözler için aşırı zararlı olan UV-C ışınları atmosferdeki ozon tabakası nedeniyle yeryüzüne ulaşamaz. Ancak Antartika ve kuzey yarımkürenin belli bölgelerinde ozon tabakasının insan kaynaklı etkilerle incelip yer yer delinmesi nedeniyle bu bölgelerde, UV ışınları yeryüzüne daha yoğun ve dik gelmektedir.

Güneşten nasıl korunmalıyız?

Doğru güneş kremi seçimi

Yaz ya da kış mevsim farketmeksizin güneşe çıkmadan yaklaşık yarım saat önce güneş koruyucu sürülmelidir. Krem yarım saat içerisinde cilde yayılır, etkisini göstermeye başlar ve cildinizde bir kalkan görevi üstlenerek güneşin zararlı ışınlarından sizi korur. Terleme, yıkanma ve yüzme sonrasında güneş koruyucu kreminizi ya da spreyinizi yenilemeniz gerekir.

SPF'nin sadece UVB ışınlarına karşı korumayı ölçtüğü unutulmamalıdır. Kullanacağınız güneş koruyucunun deri yaşlanmasında, güneş yanıklarında ve kanser oluşumunda etkili UVA'ya karşı da koruma sağlaması gerekir. UV-B ışınları güneş yanıklarına, UV-A ışınları cilt kanseri riskinin artmasına neden olur.

Güneşlenmek için doğru zamanı seçin

10:00 ve 16:00 saatleri arasında güneşe çıkmaktan kaçının. Güneşten korunmayı sadece tatilde güneşlenirken değil yaz, kış günlük alışkanlık haline getirmelisiniz. Bronzluk her ne kadar son zamanlarda fazlasıyla moda olsa da, sağlık açısından her zaman gölge tercih edilmelidir. Gölgede kalmak güneşten korunmanın en iyi yöntemlerinden biridir.

Güneş kremini evde sürün

Güneşten korunmak isterken en sık yapılan hatalardan biri; güneş kreminin plajda sürülmesi. Çünkü kremin cilt tarafından emilip koruyucu özelliğinin başlamasına kadar ortalama 30 dakikaya ihtiyaç duyuluyor. Bu nedenle en ideali kremi dışarı çıkmadan 20-30 dakika önce, mümkünse ayna karşısında ve giyinmeden önce sürmeniz. Koruyucu kremi yeterli miktarda sürmeye de özen gösterin. Sprey tarzındaki ürünleri uygulama sırasında solumayın, yüz ve vücut için krem veya losyon formunu tercih edin.

Gölgede bile korunun

Kapalı havalarda güneşi görmüyor olsak da zararlı UV ışınlarının yüzde 80'i bulutlardan süzülüyor ve cildimizi etkiliyor. Şemsiye altında olsak da ışınlar plajda kumlardan, ayrıca deniz ve havuz kenarında da sudan yansıyarak bize ulaşıyor ve ışınların yüzde 34'üne maruz kalıyoruz.



Dudaklarınızı ve göz çevrenizi unutmayın

Sanılanın aksine vücudumuzdaki diğer bölgeler gibi dudaklar ve göz çevresi de ultraviyole ışınlardan etkileniyor. Dudaklarda, derimizdeki gibi koyulaşarak kendini koruma özelliği de olmuyor ve sürülen kremler SPF'li dudak kremi değilse çok çabuk etkisini yitiriyor. Dudak bölgesi daha korunmasız olduğu için ürünlerin deriye göre daha sık tekrarlanması gerekiyor. Göz çevresi ise oldukça hassas bir doku olduğu için bu alan özel stick tarzı ürünlerle korunmayı gerektiriyor. Aksi takdirde krem buharlaşarak etkisini yitirebiliyor veya terleme sonucunda gözde yanma ile yaşarma ya da göz çevresinde ciltte kuruma ve hassasiyet oluşturabiliyor.

Yüzünüze ayrı özen gösterin

Yüz için kullanılan güneş koruyucu ürünler irritasyon yapmayan tarzda formüle edilirler. Yağ oranı akneye neden olmayacak düzeyde olur. Akne veya alerjiye yatkın bir cildiniz varsa, vücut ürünlerini yüzünüze kullanmamalısınız. Çünkü; alkol içeren sprey tarzı koruyucular yüz derisini kurutuyor ve egzamaya veya tahrişe neden olabilr. Bu yüzden cildiniz kuru ise krem, yağlı ciltler ise losyon tarzında ve su bazlı güneş koruyucuları tercih etmelisiniz.

Cilt tipi hassasiyetinize göre koruycu seçin

Güneş ışınlarından etkilenme; kişiden kişiye, genetik yapı, derideki melanin miktarı, güneş ışınını takiben melanin yapma yani bronzlaşma derecesine göre farklılık gösterir. Bu özelliklere göre belirlenen cilt tiplerinin, korunmasız ve eritem oluşmadan güneşte kalabilecekleri süre de farklıdır.

1. Tip: Çok açık ten, çok hassas cilt, çok miktarda çil, mavi göz rengi, kızıl saç rengi, kolay yanar ancak bronzlaşmaz.

2.Tip: Açık ten, hassas cilt, çilli, mavi, gri, yeşil göz rengi, açık saç rengi, kolay yanar, çok az bronzlaşır.

3.Tip: Buğday ten, normal cilt, az miktarda çil, ela ya da kahverengi göz rengi, kumral saç rengi, az yanar, zamanla bronzlaşır.

4.Tip: Esmer ten, hassas olmayan cilt, çilsiz, koyu göz rengi, koyu saç rengi, çok az yanar, kolay bronzlaşır.

Güneş koruyucuları

Okulların kapanmasıyla tatil sezonu açıldı. Hem bronzlaşıp hem de cilt sağlığınızdan ödün vermek istemiyor musunuz? Sizin için seçtiğimiz güneş koruyucularına bir göz atın.



LR Aloe Vera Anti Aging Güneş Kremi SPF20 50 ml **66,90 TL**



Photoderm Max Aquafluid SPF 50+ 40 ml **84,50 TL**



Dermaceutic Sun Ceutic SPF 50+ 50 ml **239,00 TL**



Nuxe SUN Crème Visage SPF 30 50 ml **80,00 TL**



Uludağ Premium Güneş Koruyucu Sprey 30 SPF 150 ml **49,90 TL**



La Roche Posay Anthelios XL SPF 50+ Ultra Light Fluid 50 ml **79,90 TL**



Avene Lait Mineral Lotion SPF 50+ 100 ml **47,00 TL**



Sebamed Sun Care Multi Protect SPF50+ 75 ml **64,90TL**



Babé Fotoprotector Facial Oil-free SPF50+ 40 ml **80,00 TL**

Güneş, kanser ve antioksidanlar

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. **Özgür Göknel** güneş ışınlarının sağlığımıza olan etkilerini anlatıyor.

Canlılığın oluşmasını ve devamını sağlayan güneş ışığı, cildimizin bronzlaşarak daha güzel görünmesine yardımcı olurken, kimi zaman da ciddi cilt hasarlarına ve hatta bunun da ötesinde cilt kanserlerine yol açmaktadır. Bu yüzden yazın yaklaştığı bu dönemlerde, güneş ışığına ve dolayısıyla Ultraviyole ışınlarına gün geçtikçe daha fazla maruz kalmaktayız.

Güneş ışığı içinde bulunan farklı dalga boylarına sahip ışın demetleri, cildimizde farklı etkiler oluşturmaktadır. Güneş ışığı yeryüzüne ulaşıncaya kadar içinde bulunan Ultraviyole C atmosfer tarafından filtre edilmekte ve yeryüzüne ulaşamamaktadır. Ancak; Ultraviyole A, Ultraviyole B, görünen ışık ve Kızılötesi ışık yeryüzüne ulaşarak hem cildimizi ısıtmakta, hem ciltten D Vitamini sentezlenmesini sağlamakta hem de cildimizi bronz bir görüntüye ulaştırmaktadır. Ancak; tüm bu iyi etkilerinin yanı sıra cilt hücrelerinde kimi zaman geriye dönüşümsüz hasarlar da oluşturmaktadır. Dünya da yapılan araştırmalar, ciltten D Vitamini sentezlenirken aynı zamanda güneş ışınlarının, ciltte yoğun bir serbest radikal hasarına yol açtığını göstermektedir. Bu serbest radikal hasarlarını önlemek ve cilt sağlığını korumak için en önemli koruyucu kalkanımız güneş kremleridir.

Güneş kremlerinin içinde bulunan güneş filtreleri, güneşe karşı ve özellikle güneşin UVA ve UVB ışınlarına karşı bir kalkan oluşturmaktadır. Güneş kremlerinin üzerinde yazan SPF (güneş koruma faktörü) değerleri güneş kreminin UV'yi ne kadar güçte engellediğini göstermektedir. SPF değerinin her 2 katlık artışı, cilde geçen UVB ışınlarında 2 katlık azalmayı sağlamaktadır. Bu ifade edilen her 2 katlık artışın, korunmayı 2 katına çıkarmasına güneş kremlerinin dublikasyon etkisi adı verilmektedir.

En güçlü korumayı sağlayan SPF değeri 50 ve üzerindeki güneş kremleridir. Ancak; SPF değeri bu kadar yüksek bile olsa güneşin görünen ışık ile Kızılötesi ışınları bu güneş filtrelerinden geçerek cilde ulaşmakta ve ciltte ciddi serbest radikal hasarları oluşturmaktadır. Bu yüzden güneş kremlerinde SPF değeri oluşturan güneş filtrelerinin kullanılması, yeterli korunma etkinliği oluşturamamaktadır.

Güneş kremleri, Kızılötesi ışınlar ve görünen ışığın serbest radikal hasarı yapmasına karşı koyan bazı doğal bileşikleri formüllerinde bulundurmaktadır. Bu doğal bileşikler, ciltteki serbest radikal hasarını, ciltte güneşe bağlı hafif düzeyde ortaya çıkan iltihaplanmayı engellemekte ve bunun da ötesinde güneşe bağlı cilt dejenerasyonunun ve hücresel fonksiyon kayıplarının önlenmesine yardımcı olmaktadır.

Bu doğal antioksidan bileşiklerin başında yeşil çay ekstresi gelmektedir. Yeşil çay içinde bulunan "EGCG" adı verilen doğal bileşik, ciltte serbest radikalleri nötralize etmekte, cilt hücrelerinin serbest radikallere karşı oluşturduğu direnç hattını güçlendirmekte ve belki de tüm bunlardan daha önemli olarak güneşin ortaya çıkarttığı iltihaplanmayı baskılamaktadır. Böylece hem güneşe bağlı yaşlanmanın önüne geçmekte hem de bundan daha önemli olarak cilt kanserlerinin ortaya çıkmasına karşı koymaktadır.

Diğer bir doğal bileşik ise siyah üzümde bulunan "Resveratrol" doğal bileşiğidir. Bu doğal bileşik ciltte sıra dışı güçlü bir şekilde serbest radikal hasarını önlemekte, ortaya çıkmış serbest radikal hasarlarını gidermekte, güneşe bağlı iltihaplanmayı önlemekte ve belki de bunlardan da önemli olarak cilt hücrelerinde güneşe bağlı telomer kayıplarını da engellemektedir. Bilindiği üzere telomer, cildin gençliği ile yakın bir ilgi gösterir. Cilt hücrelerinde UV'ye bağlı telomer kayıpları cildin hızlı yaşlanmasına yol açar. Bu nedenle resveratrol içeren güneş kremleri, hem güneşe bağlı yaşlanmaya karşı koyarken, hem de cilt hücrelerinin DNA'sının serbest radikaller ile bozulmasını önleyerek ciltte kanser oluşumuna da karşı koymaktadır.

Güneş kremlerinin içinde bulunması gereken bir diğer doğal bileşik ise Koenzim Q10'dur. Bu bileşik cilt hücrelerinin enerji kullanımına fayda ederek güneşe bağlı cildin enerji kaybetmesinin önüne geçer. Bu da cildin enerji fonksiyonlarının artmasına ve daha canlı, daha ışıltılı ve daha göz alıcı bir cilt oluşturulmasına etki ederek fotoyaşlanmaya karşı koyar.

Cilt için çok önemli olan diğer doğal bileşikler de cilt vitaminleridir. Bu cilt vitaminlerinden en önemlileri; Vitamin C, Vitamin E ve Vitamin B3'tür. Vitamin C, serbest radikal hasarından cildi koruduğu gibi ciltte kollajen yapımını da arttırarak kırışıklık görünümünün ortaya çıkmasına karşı koymakta ve kırışıklık görünümünü de azaltmaktadır.

Benzer şekilde Vitamin E de cilt hücrelerinin hücre zarlarının serbest radikaller ile dejenere olmasını engelleyerek, cilt hücre fonksiyonunu güçlendirmekte ve güneşe bağlı hasarların ortaya çıkmasına karşı koymaktadır.

Bu vitaminlerden çok daha önemli olan diğer bir cilt vitamini ise Vitamin B3 diğer bir ismi ile "Niasinamid" dir. Vitamin B3 ciltte yaşlanma karşıtı en güçlü etkileri bulunan doğal bileşiklerin başında gelmektedir. Vitamin B3 cildi yapılandırarak, güneşe bağlı lekelerin oluşumunu engelleyerek, cildin nem dengesini koruyarak ve cilt hücrelerinin DNA'larını stabilize ederek hem güneşe bağlı cilt yaşlanmasını önlemekte hem de UV'ye bağlı cilt kanserlerinin oluşumuna karşı koymaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı yaz dönemi sonunda ciltte kalıcı sorunlar ile karşılaşmamak için, SPF değeri 50 ve üstü güneş kremlerinin kullanımı gerekli olmakta ancak yeterli olamamaktadır. Güneş kremlerinin, cilt yaşlanmasına ve cilt kanserlerine karşı yeterli etki gösterebilmesi yukarıda sayılan doğal antioksidanların varlığını gerektirmektedir.



DOĞRU VE EN İYİ TATİL PLANI NASIL YAPILIR?

Yıl boyunca hayalini kurduğunuz tatilde istenmeyen şeylerle karşılaşmamak, verdiğiniz paranın karşılığını fazlasıyla almak için Neredekal.com editörleri sizlere yol göstermesi amacıyla hayalinizdeki tatili, en iyi nasıl planlayabileceğinizi aktardılar.

Nereye gitmek istediğinize karar verin

Doğru bir tatil planlamanın ilk adımı, tatilinizi nerede geçirmek istediğinize karar vermekten geçiyor. Deniz tatili mi, yayla tatili mi, yoksa kültür turu mu? Nasıl bir tatil istiyorsunuz? Nasıl bir tatil istediğinize karar verdikten sonra nereyi keşfetmek istediğinize karar verebilirsiniz. Daha önce hiç görmediğiniz yerleri keşfedebilir ya da sevdiğiniz destinasyonlarda yeniden tatil yapabilirsiniz.

Tatilinizi geçirmeye karar verdiğiniz destinasyonu iyice araştırın

Detaylı bir inceleme bu noktada çok önemli. Mutlaka gezilip - görülmesi gereken yerleri, denenmesi - tadına bakılması gereken yöresel yiyecekleri, bölgeye özgü etkinlikleri… Detaylı bir incelemeyle aynı zamanda gitmeyi planladığınız destinasyonun beklentilerinizi karşılayıp karşılamadığını da görmüş olursunuz.

Konaklama yapacağınız oteli iyi seçin

Tatilde konaklama yapılacak otel çok önemli, hatta en önemlisi bile diyebiliriz. Zaten yılda neredeyse 1 ya da 2 kez tatile çıkma ihtimaliniz var ve konaklama yaptığınız otelin isteklerinizi karşılayamayacak bir tesis olması, tatilinizi mahveden bir unsur haline gelebilir. Bu sebeple konaklama yapacağınız otele karar verirken oldukça özenli davranın. Otel seçerken önce lokasyona bakmanızı tavsiye ederiz. Lokasyona karar verdikten sonra seçtiğiniz noktaya yakından uzağa doğru otelleri listeleyebilirsiniz. Listelediğiniz otellerin yorumlarını mutlaka okuyun. Daha önce o tesiste kalmış ve tecrübelerini aktarmış olan kişilerin görüşleri otel seçiminde önemli bir nokta. Yorumları da okuyup, elediğiniz tesislerden geriye kalanlar arasında bir de fiyat kıyaslaması yapın ve bütçenize en uygun otele karar verin.

Tatil yapacağınız bölgeye nasıl ulaşacağınıza karar verin

Tatilinizi geçirmeye karar verdiğiniz destinasyona ulaşımı hangi araçla yapacağınıza karar verin. Ulaşımınızı uçakla sağlamak istiyorsanız biletinizi ne kadar erken alırsanız ucuza bulma şansınız da o kadar artar. Uçak dışında otobüs kullanmayı düşünüyorsanız da tatilinize en az 30 gün kala otobüs biletinizi almaya dikkat edin. Çünkü özellikle yaz sezonunda popüler tatil bölgelerine otobüs bileti bulmak da zor olur, hatta hiç bulanamadığı zamanlar da olmaktadır. Arabayla seyahat etmenin tadı başkadır diyenlerdenseniz de, yol üstü duraklarını öğrenerek hem farklı yerleri keşfedebilir, hem de yöresel yiyeceklerden tadabilirsiniz.

Deneyimlerinizi paylaşmayı unutmayın

Tatilden evinize döndükten sonra tecrübelerinizi mutlaka diğer kişilerle paylaşmayı ihmal etmeyin. İnternette tıpkı Neredekal.com gibi konaklama yaptığınız otelleri puanlayarak yorum yapabileceğiniz seyahat siteleri mevcut. Sizler de yorumlarınızı paylaşın ki, gelecekte tatil planı yapanlar değerli tecrübelerinizden faydalansınlar.



Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

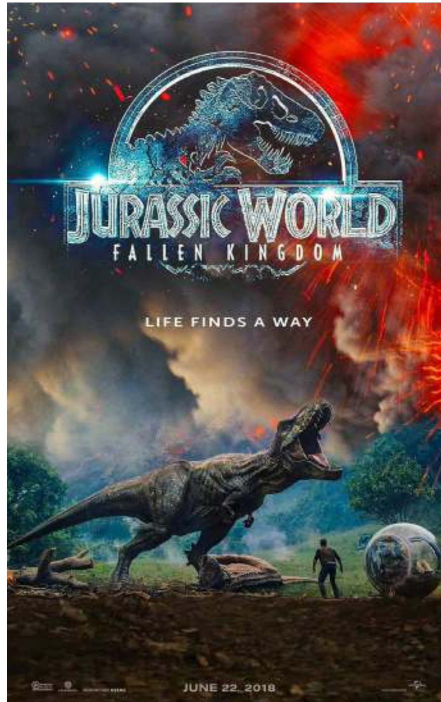
KÜLTÜR SANAT

Sinemadan baleye tiyatrodan festivallere kadar dopdolu bir Haziran ayı.



Ahlat Ağacı

Sinan oldum olası edebiyatla ilgili, bir genç adamdır ve yazar olmak istemektedir. Anadolu'da doğduğu köye dönen genç adam kitabını bastıracak parayı bulmak için tüm enerjisini harcamaya başlar ancak babasının geçmişten kalan borçları başına dert olacaktır. Nuri Bilge Ceylan'ın sekizinci sinema filmi olan Ahlat Ağacı'nın yapımcılığının Türkiye ayağını Zeynep Özbatur Atakan üstleniyor. Dünyadaki ilk gösterimi 2018 Cannes Film Festival'inde yapılan film 1 Haziran'da vizyonda olacak.



Jurassic World: Yıkılmış Krallık

İlk film "Jurassic World"ün birkaç yıl sonrasında geçen devam filmi, artık parkı istila etmiş olan dinozorları tehdit eden Isla Nublar adasındaki yanardağı konu alıyor. Jurassic World: Yıkılmış Krallık'ta ise Dinozor eğitmeni Owen Grady (Chris Pratt) ve parkın eski müdürü Claire Dearing (Bryce Dallas Howard) dinozorları güvenli bir şekilde adadan nasıl götürebileceklerini bulmaya çalışacak. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Jeff Goldblum gibi sevilen oyuncuların başrollerini paylaştıkları film 8 Haziran'da sinemalarda.



Ocean's 8

Danny Ocean'ın uzun süredir ortalarda olmayan kız kardeşi Debbie Ocean (Sandra Bullock) şartlı tahliyeyle serbest kalınca çok büyük bir soygun gerçekleştirmeyi planlamıştır. Metropolitan Müzesi'nin her yıl düzenlediği ve son derece seçkin isimlerin katıldığı Met Gala'da, Daphne Kluger'in (Anne Hathaway) boynunda taşıyacağı milyonlarca dolar değerindeki mücevheri çalmak istemektedir. Bu amaçla yeteneklerine güvendiği birbirinden yetenekli 7 kadın arkadaşını bir araya getirerek imkansızı gerçekleştirmeye çalışacaktır.

Yönetmenliğini Hunger Games filminin senarist ve yönetmeni Gary Ross'un üstlendiği komedi ve suç filmi, Ocean's üçlemesinden Ocean's Eleven adlı filmin kadın oyunculardan oluşan tekrar çekimidir. Bir grup kadın suçlunun MET Ball galasını soyma planlarını aktaracak filmin oyuncu kadrosunda; Helena Bonham Carter, Anne Hathaway, Sandra Bullock, Cate Blanchett, Mindy Kaling, Rihanna ve Awkwafina gibi isimler yer alıyor. Film 15 Haziran'da beyazperdede olacak.



Yabani

Doğduğu günden beri "baba" diye hitap ettiği bir adamla birlikte büyüyen, evinden hiç çıkmayan Anna (Bel Powley), 16 yaşına geldiğinde Şerif Ellen Cooper (Liv Tyler) tarafından kurtarılıp özgürlüğüne kavuşturulur.

Evde hapis kaldığı yıllar boyunca dışarıda dolaşan ve çocukları yiyen "Yabani" adlı bir yaratığın korkusuyla büyüyen Anna için dış dünya tedirginlik vericidir, ancak zaman geçtikçe kendi bedeninde hissettiği değişimler, çok daha korkunç başka gerçeklerin açığa çıkacağının habercisidir. Film 15 Haziran'da izleyici ile buluşacak.



Los Angeles'ta Gizli Görev
Özel bir dedektif olan Steve Ford'un Jack Russell cinsi köpeği Buddy uyuşturucu çetesi tarafından çalınır. Köpeğini çetenin elinden almak için yola koyulan Steve, çete lideri Spider ile ittifak yapmak zorunda kalır. Spider, Buddy'yi geri verme karşılığında Steve'den bir evrak çantası dolusu uyuşturucuyu çalmasını ister. Köpeğini kurtarmak için görevi mecburen kabul eden Steve, en yakın arkadaşı Dave ile birlikte zorlu bir maceraya atılır. Başrolünde ünlü aktörler Jason Momoa ve Bruce Willis'in yanı sıra Famke Janssen, John Goodman, Elisabeth Röhm, Ana Flavia Gavlak, Kal Penn ve Adam Goldberg'in de yer aldığı filmin yönetmen koltuğunda Mark Cullen ve Robb Cullen yer alıyor. Senaryosunu da Cullen'lar kaleme aldığı film 22 Haziran'da vizyonda olacak.



Kaçış Planı 2
Breslin, yüksek güvenlikli hapishaneden kaçışının yıllar sonrasında yeni bir birinci sınıf, kiralık güvenlik gücü oluşturmuştur. Ama takım üyelerinden biri Hades olarak bilinen bilgisayarlı tekno-terör savaş labirentinde kaybolduğunda, Breslin ile Trent DeRosa ile birlikte, dünyanın en iyi gizli hapishanesine girme, kaçırılan takımı serbest bırakma ve onları canlı halde geri getirmenin bir yolunu bulmalıdır. Sylvester Stallone, Dave Bautista ve Jaime King'in başrollerini paylaştığı film 29 Haziran'da vizyonda.



Massive Attack
Bugüne kadar yayımladıkları beş stüdyo albümleriyle trip-hop müziğin yaşayan efsanesi konumuna yükselen Massive Attack, 25 Haziran akşamı Mercedes-Benz sponsorluğunda Zorlu PSM Turkcell Sahnesi'ne konuk olacak. 2016 yılında sevenleriyle buluşturdukları "Ritual Spirit" adlı albümle ezber bozmaya devam eden ikili, bu yaz çıkacakları Avrupa turnesi kapsamında, "sahne üstü ayakta ve oturmalı" düzende müzikseverlerle buluşacak. Biletler biletix.com.tr ve biletix gişelerinde.



Nordik Film Günleri
Akbank Sanat, 7-29 Haziran tarihleri arasında "Nordik Film Günleri"ne ev sahipliği yapıyor. İsveç Başkonsolosluğu, Norveç ve Danimarka Büyükelçilikleri'nin katkılarıyla, güncel İsveç, Norveç ve Danimarka sinemasından toplam 10 seçkin filmin gösterileceği "Nordik Film Günleri"nde, filmler orijinal dillerinde ve Türkçe alt yazılı olarak gösterime girecek.



Sanata Bi Yer Sergi
Sanata Bi Yer Sergi' 18; Bomontiada'nın duvarlarından hayatımıza ulaşıyor. Genç sanatçı adayları için daha fazla alan yaratan ve sanatseverleri ulaşılabilir sanat ile buluşturan Doğuş Grubu'nun sanata yönelik sosyal sorumluluk platformu Sanata Bi Yer'in ''Sanata Bi Yer Sergi' 18'' başlıklı 2. karma sergisi, 22-24 Haziran tarihleri arasında Bomontiada'da sanatseverleri karşılayacak.



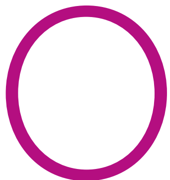
Mindfulness Meditation with Lebriz Dedeoğlu
Swissotel The Bosphorus 26 Haziran'da sizi İstanbul'un muhteşem bahçesinde, dev gökyüzünün altında Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Meditasyonu yapmaya davet ediyor. Mindfulness meditasyonu aktivitesinee katılıp, iyi yaşamın tadını çıkarmak istiyorsanız biletlere biletix.com.tr ve biletix gişelerinden ulaşabilirsiniz.



Ölü'n Bizi Ayırana Dek
Daha önce "Yalancı Romantik" dizisinde başrolü paylaşan Hakan Yılmaz ve Ebru Cündübeyoğlu, bu kez tiyatro sahnesini paylaşıyor. Cansu ve Serdar, evlilik hayatı canlarına tak etmiş ve boşanmaya karar vermiş bir çifttir. Boşanmadan bir gece önce kendileri için düzenlenen bir kutlama partisine katılırlar. Ancak sabah aynı yatakta uyanırlar. Bir gece öncesine dair çok az şey hatırlayan Cansu ve Serdar'ı bekleyen asıl sürpriz, salondaki kanepede uzanan cesettir. Yönetmenliğini Hakan Yılmaz'ın yaptığı iki perdelik kara komedinin konsepti PuCCa'ya, senaryosu ise "Bir Kadın Bir Erkek" dizisi senaristleri Murat Dişli, Alper Atalan ve Zeki Enes Akkan'a ait. Gergedan Yapım tarafından sahneye konulan oyun, 22 Haziran'da Duru Tiyatro'da tiyatroseverleri bekliyor.

Ford

12 farklı ülkede aynı anda start alan, dünya genelinde binlerce kişinin koşamayanlar için koştuğu ve Ford markasının da 3 yıldır ana sponsorları arasında yer aldığı Wings for Life World Run'ın Türkiye ayağı bu sene de İzmir'de yapıldı.



murilik zedelenmelerinde dünyada ilk olacak tedaviyi bulmak için çalışan Wings for Life Vakfı, çalışmalarına dikkat çekmek ve araştırmalara fon sağlamak amacıyla Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 12 ülkede aynı anda gerçekleşen bir koşu düzenledi. "Koşamayanlar için koşuyoruz" sloganıyla bu yıl beşincisi düzenlenen etkinliğin Türkiye ayağı ise 6 Mayıs'ta İzmir'de gerçekleşti. Wings for Life World Run'a katılan isimler sadece özel bir spor organizasyonunda yer almış olmuyor, omurilik sakatlıklarına çözüm bulunmasına da katkı sağlıyor. Wings for Life World Run'a katılım ücretlerinin yüzde 100'ü hayat kurtarıcı nitelikteki omurilik araştırmaları ve klinik deneyler için kullanılıyor. Kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Wings For Life Vakfı, gerçekleştirdiği etkinlikler ve toplanan bağışlar ile omurilik felcine kesin tedavi bulmayı amaçlıyor. Geride kalan 4 senede 58 farklı lokasyonda 350 binin

ile engelleri kaldır



üzerinde kişi yarışa katılarak 20.6 milyon Euro para topladı. Ve bu miktar dünyanın dört bir yanında, omurilik zedelenmelerinin tedavisi icin yapılan araştırmalara önemli bir fon oluşturuyor.

Omurilik felci çok basit kazalar sonrası herkesin başına gelebilecek bir sakatlık. Tüm dünyada omurilik sakatlanması nedeniyle engelli olan 3 milyon kişi var ve her yıl 250 bin kişi omurilik zedelenmesine yol açan bir sakatlık geçiriyor. Bu kadar fazla hayatı etkileyen bir sorun olan omurilik felcinin tedavisine yönelik araştırmalar çok kısıtlı ve desteklenmesi gerekiyor.

Dünyanın dört bir yanından binlerce kişinin katıldığı etkinlikte, koşucuları adil bir şekilde değerlendirebilmek için ise yepyeni bir iz sürme teknolojisi gerekiyordu. Konsept ise normal koşulardan biraz farklı, sabit bir bitiş çizgisi yok. Bunun yerine koşucular, koşuya başladıktan 30 dakika sonra Yakalama Aracı yola çıkıyor ve yarışın tamamlanabilmesi için son koşucuyu da yakalayana kadar belli aralıklarla hızını artırıyor. Otomobile yakalanan koşucular

ise koşuda saf dışı kalıyor. Bu yıl Yakalama Aracı olarak kullanılan otomobil ise Ford Kuga'ydı. Son 3 yıldır etkinliğin ana sponsorları arasında yer alan Ford markasının Yakalama Aracı'nı, Castrol Ford Team Türkiye Pilotu ve Avrupa Şampiyonu olan Murat Bostancı kullandı. Yakalama Aracı, Wings for Life World Run'ın yarışı sıra dışı yapan unsurlarının başında geliyor. Hareketli bir bitiş çizgisi olan bir yarışta bir Yakalama Aracı tarafından kovalanma hissi binlerce kişiyi daha önce hiç düşünmedikleri kadar uzağa ve hızlı koşmaya itiyor.

Aynı zamanda etkinliğin bir diğer dikkat çekici unsuru ise birbirinden farklı spor aktiviteleriydi. Koşu öncesinde başlayan nefes egzersiz seansları katılımcıları psikolojik anlamda koşuya hazırlarken hemen sonrasında yapılan dans dersleri ise fiziksel olarak destek sağladı.

Genel Yayın Yönetmeni'miz ve Urban Health Pilates stüdyolarının kurucularından olan Onur Özbek'in de yer aldığı aktivitelerden bir diğeri ise, TRX ekipmanları ve Ford Kuga'nın bir araya getirilerek gerçekleştirildiği antrenmanlardı. Bu antrenmanlarda TRX, Ford Kuga'nın tavan raylarına takıldı ve katılımcılara araçlarıyla birlikte açıkhavada rahatlıkla uygulayabilecekleri egzersizler hakkında bilgiler verildi.



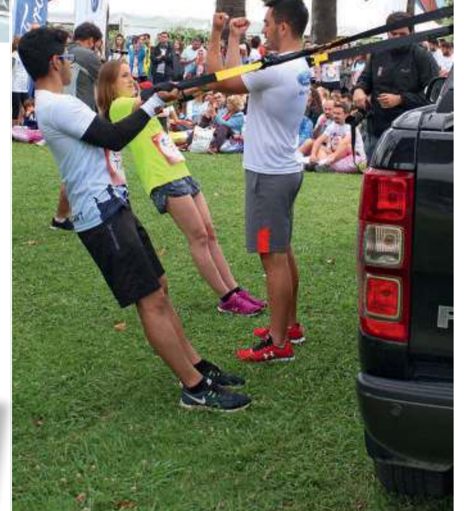


Wings for Life World Run 2018 İzmir şampiyonları Murat Kaya ve Olesya Nurgalieva oldu.











Etkinlik boyunca devam eden dans aktiviteleri katılımcıları fiziksel olarak koşuya hazırladı.



Ford Kuga

Yenilenmesiyle birlikte markanın Amerikan tasarım detaylarına kavuşan Kuga, artık dizel otomatik kombinasyonuna da sahip.

Özgüven takviyesi



Ford'un kompakt SUV modeli olan Kuga, geçtiğimiz yıl makyajlanmıştı. Yenilenen tasarımı ile beraber küçük hacimli motor seçeneğine kavuşan otomobil, aynı zamanda daha önce sunmadığı önemli bir motor şanzıman ikilisine kavuştu. Artık 1.5 litrelik turbo dizel motoru ve otomatik şanzımanı ile sınıfının en çok talep gören kombinasyonuna sahip olan Kuga bu sayede pazardaki yerini de günden güne sağlamlaştırdı.

Ford'un, Amerika'da satışa sunduğu modellerinde görmeye alıştığımız iri ve kaslı tasarıma sahip otomobiller artık diğer ülkelerdeki yerlerini de almaya başladı. Aslında Kuga da biraz önce tanımlamasını yaptığımız otomobillerden biri sayılabilir. Tasarımı tamamen değişen araç, daha maskülen bir görünüme sahip. Ön tarafında bulunan büyük ızgara, kaput çizgisi ve yeni farlar, tasarım algısını güçlendiren detaylar arasında. Arka tarafında ise stop lambaları, parlak difüzör ve çift çıkışlı egzoz genel tasarım bütünlüğünü devam ettiriyor. Makyajlı Kuga'da sportifliği arttırmak üzere tasarlanan ve diğer Ford modellerinden de tanıdığımız ST-Line donanımı da sunuluyor. Kuga'yı 10 mm daha alçaltarak, bir miktar daha sert süspansiyonlara sahip olmasını sağlayan bu donanım otomobilin virajlarda daha stabil davranmasına yardım ediyor.

Kuga'nın yaşam alanında bizi sürücü odaklı bir konsol karşılıyor. Şık bir görünüme sahip olan konsolda ideal sürüş pozisyonunuzda bütün kontrollere ulaşabilmek mümkün. Makyajla sunulan en işe yarar değişiklikse otomobilin orta konsolunda göze çarpıyor. Eski model, özellikle Sony ses sistemi opsiyonuyla tam anlamıyla bir düğme kargaşasına sahipti. Makyajlı Kuga'da, yenilenen SYNC 3 multimedya sisteminin 8 inç boyutundaki ekranı yer alıyor. Sistemin hemen altındaki birkaç fiziksel düğmeden oluşan bölümse artık daha düzenli ve ergonomik. USB,



Tamamen yenilenen direksiyon ve multimedya sistemi kabinde dikkat çeken detaylardan.





Bluetooth gibi bağlantı seçenekleri sunan multimedya sisteminde ayrıca akıllı telefonlar için Android Auto ve Apple Car Play destekleri de mevcut. Multimedya sisteminin alt tarafına baktığımızda klima kontrollerinin de güncellendiğini görüyoruz. Ayrıca makyajlı Kuga'da artık mekanik el freni yerine elektronik park freni bulunuyor. Elektronik park freni sayesinde küçük eşyalar için daha fazla yer sunan otomobilin orta konsolu göz yormayan bir tasarıma kavuşmuş.

İçerideki diğer bir değişiklik, Focus'tan gelen direksiyon simidi. Oldukça yumuşak bir deriyle kaplı simidin üzerindeki düğmeler biraz kalabalık görünüyor ancak mantıklı yerleştirilmiş ve kullanması basit. Direksiyonun arkasında vites değiştirmeye yarayan kulakçıklar bulunuyor. Kuga için yeni bir özellik olan bu kulakçıklar, sportifliği ön plana çıkartıyor. Kompakt SUV olmasının getirdiği avantaj ve arka koltukların sırt kısımlarının ayarlanabiliyor olması ile geniş bir alan sunabilen Kuga'da uzun boylu yolcular da rahatlıkla seyahat edebiliyor. 456 litrelik bagaj



hacmi sunan otomobilde arka sıradaki koltukları katladığınızda bu alan 1603 litreye ulaşıyor. Güvenlik donanımları zenginleştirilen Kuga'da Titanium donanım seviyesine ek olarak Tekno Paket'te sunulan Şerit Takip Sistemi, Sürücü Dikkat Takip Sistemi, Aktif Şehir İçi Güvenlik Sistemi, Kör Nokta Uyarı Sistemi ve Çapraz Trafik Uyarı Sistemi gibi sürücü dostu modern özellikler bulunuyor.

1.5 litrelik yeni dizel otomatik versiyonunu kullanma fırsatı bulduğumuz Kuga'nın yeni motoru 120 bg güç ve 300 Nm tork üretiyor. Sarsıntısız çalışan Powershift şanzıman, motor ile uyumlu davranarak performansın verimli kullanılmasına olanak tanıyor. İlk hareketini seri bir şekilde gerçekleştirebilen Kuga, 1605 kg'lik gövde ağırlığını gizlemeyi başarıyor. Makyajlı Kuga ülkemizde üç farklı motor ve donanım seviyesi ile satılıyor. 1.5 lt turbo benzinli, 1.5 lt turbo dizel ve daha fazla performans isteyenler için 2.0 lt turbo dizel ünite bulunuyor. Dört tekerlekten çekiş sistemi 1.5 lt turbo benzinli ve 2.0 lt turbo dizel ünite ile sunuluyor. Manuel vites ise yalnızca 1.5 lt turbo dizel motorla geliyor.



DETAYLAR **Güç:** 120 bg **Tork:** 300 Nm **Ağırlık:** 1605 kg **0-100km/s:** 12.4 sn **Yakıt Tüketimi:** 4.8 lt/100 km **Fiyat:** 185.000 TL



Otomobil Editörü
Simin Bıçakcıoğlu

Ford EcoSport

Fiesta'nın altyapısını taşıyan EcoSport aktif bir yaşam sürenlerin en iyi dostu olmayı hedefliyor. Peki aktif bir yaşama ayak uydurabilecek özelliklere sahip mi ?





Bu tip otomobillleri seviyorum. Yani kendine insanları yalnızca A noktasından B noktasına götürme görevini üstlenmiş değil, götürdüğü noktayı da odağına alan modelleri... Ford EcoSport da böyle bir model çünkü asıl çıkış noktası, aktif bir yaşam süren kullanıcıların hayatını kolaylaştırmak.

Mesela yana doğru açılan bagaj kapısını ele alalım. Bu kapı ilk başta kullanışsız gibi görünebilir. Örnek olarak; kapalı bir otoparkta veya herhangi bir objenin önündeyken, otomobilin bagajına yükleme yapmak için otomobili öne alma gerekliliğiniz yukarı doğru açılan bir bagaj kapağına oranla daha fazla. Ancak Ford mühendisleri, bagaj kapağını açıp, bagajın eşiğine çıkıp tavan üstünde taşıdığınız eşyalarınızı (sörf tahtası, kayak vesaire...) rahatlıkla düzenleyebileceğinizi söylüyor. Bu bile Ford EcoSport'un ne kadar aktivite odaklı bir otomobil olduğunun göstergesi.

Peki sürüşü nasıl? Sonuçta kullanışlı bir bagaj alanı ve kabin içindeki gözler, bir otomobili satın almanız için yeterli olmayabilir. Öncelikle bu otomobili Fiesta'nın yerden daha yüksek versiyonu olarak tanımlayabiliriz. Kabinde de tasarım anlamında Fiesta'nınkine yakın bir ortamla karşılaşıyorsunuz. Ve bu iyi bir haber. Test aracımızda 6 ileri otomatik şanzıman bulunuyordu. Şanzıman vitesleri sarsıntısız şekilde değiştiriyor ve akıcı bir sürüş sunuyor. Ford EcoSport'un, öğrendiğimde beni şaşırtan bir diğer özelliğiyse, kaputunun altındaki motoru oldu. Test aracımızda 1.0 lt'lik turbo benzinli bir motor bulunuyordu ve bu motor 125 bg güç ve 170 Nm tork üretiyor. Otomobilin çok daha büyük hacimli bir motora sahip olduğunu düşünüyordum çünkü EcoSport, performans anlamında herhangi bir sorun yaşatmadı. Gaz tepkileri keskindi ve direksiyonu da Ford'tan alışık olduğumuz şekilde tepkiliydi. Süspansiyonu da ilk başta biraz sert hissettirse de, konforu ciddi oranda baltalamıyordu.

Sözün özü, ben Ford EcoSport'tan etkilendim çünkü üretim amacına başarıyla hizmet edebilecek özelliklere sahip bir model.



DETAYLAR Güç: 125 bg **Tork:** 170 Nm **Ağırlık:** 1324 kg **0-100km/s:** 11.6 sn **Yakıt Tüketimi:** 5.8 lt/100 km **Baz Fiyat:** 126.500 TL

Seat Ibiza FR



Seat'ın en köklü modeli olan Ibiza, yeni gövdesinde sportif ruhunu daha akıcı yansıtıyor.

Küçük sınıfın iddialı oyuncularından olan Seat Ibiza, özellikle son jenerasyonuyla dikkatleri üzerine topladı. Keskin çizgileri ve yuvarlak hatlarıyla oldukça heyecan verici bir model olan Ibiza, bu defa sportif detaylar taşıyan FR donanım paketi ile karşımıza çıkıyor. Seat'ın favorisi olan "üçgen teması" LED farlarda, stop lambalarında ve yan aynalarda kendini gösteriyor. Dışarıdan bakıldığında bu versiyonu diğerlerinden ayırt etmenizi sağlayacak başlıca detaylar arasında FR yazılı ön panjur, parlak siyah ayna kapakları, 17 inç jantlar ve Ibiza'ya çift çıkışlı egzoz görünümü veren siyah renkli bir difüzör bulunuyor. Yaşam alanına geçtiğimizde bizi diğer tüm VW Grubu otomobillerden bildiğimiz bir tasarım anlayışı karşılıyor. Dış tasarımında kalite seviyesi yüksek olan Ibiza'nın yaşam alanına geçtiğinizde de aynısı geçerli. Tüm çizgilerine baktığımız zaman neredeyse hiç ucuz malzeme kullanılmamış diye düşündürüyor. Elbette alt kısımlarda ve kapı içlerinde maliyeti düşürmek için daha ucuz malzemeler var ancak onlar çok da belli olmuyor.



İlk olarak Yeni Ibiza'nın kullandığı VW Grubu'nun MQB A0 platformu, modelin 87 mm daha genişlemesini sağlamış ve bu direkt olarak Ibiza'nın yol tutuşuna etki etmiş. Ayrıca bu boyut değişimi Ibiza'yı, özellikle FR versiyonunda, markanın bir diğer iddialı modeli Leon'dan rol çalar hale getirmiş. Bu versiyonun diğerlerinden en büyük farkı, daha sert süspansiyonlara sahip olması. Birkaç ay önce testini sizlerle paylaştığımız Xcellence versiyonunun sürüşünde aldığımız keyif Ibiza FR'da çok daha üst seviyelere taşınıyor. Biraz hızlı girdiğiniz virajlarda ona güven duyuyorsunuz. Ancak, yoldaki çukurları ve bozuk noktaları size direkt olarak hissettiren sert süspansiyonlara alışmak biraz zaman istiyor. Yine yalnızca FR versiyonunda bulunan sürüş modu seçimi ile Sport moduna geçtiğinizdeki gaz tepkisi, direksiyon direnci ve süspansiyon ayarlarının değişimi oldukça hafif seviyede gerçekleşiyor.

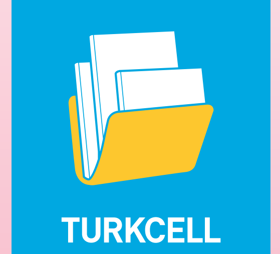


DETAYLAR **Güç:** 115 bg **Tork:** 200 Nm **Ağırlık:** 1089 kg **0-100km/s**: 9.5 sn **Yakıt Tüketimi:** 4.7 lt/100 km **Fiyat:** 93.900 TL

Health&Fitness

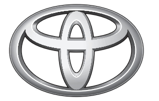
Health&Fitness Türkiye'yi Dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...





http://trcll.im/dergilikt





İYİNİN DE İYİSİ

SPOR
HAYATTIR.
HYBRID'İN ADI
TOYOTA'DIR.




Hem elektrikli hem benzinli çift motor


Sessiz sürüş keyfi


Şarja ihtiyaç duymayan teknoloji


Doğa dostu


Yakıt tasarrufu


ÖTV teşviği avantajı

C-HR Hybrid
Auris Hybrid
RAV4 Hybrid
Prius Hybrid
Yaris Hybrid
Auris Hybrid Touring Sport



TOYOTA HYBRID

toyota.com.tr